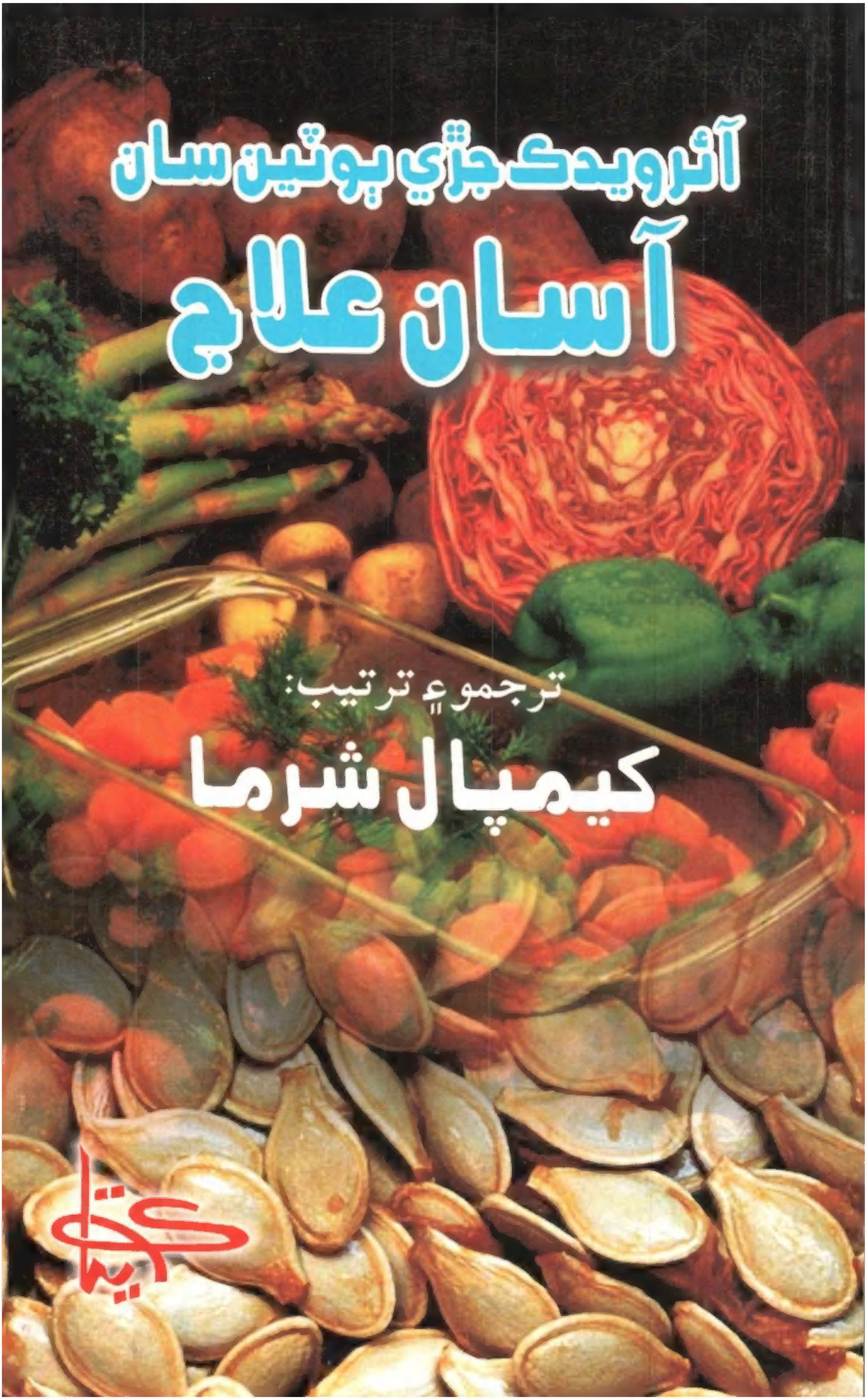

آئرويدڪ جڙي ٻوٽين سان

آسان علاج

ترجمو ۽ ترتيب:

ڪيمپال شرما

آئرويدڪ جڙي ٻوٽين سان

آسان علاج

آئرويدڪ جڙي ٻوٽين سان

آسان علاج

ترجمو ۽ ترتيب:

ڪيمپال شرما

ڪويتا پبليڪيشن

حيدرآباد- 2007ع

كويتا پبليڪيشن جو ڪتاب نمبر- 31

ڪتاب جو نالو: آئرويدڪ جڙي ٻوٽين سان آسان علاج
موضوع: صحت
ترجمو ۽ ترتيب: کيمپال شرما
ڇاپو پهريون: سيپٽمبر 2007ع
تعداد: 1000 (هڪ هزار)
ٽائيٽل: انٽيل ڪميونيڪيشنز حيدرآباد
ڪمپيوٽر ڪمپوزنگ: عليم سومرو
انٽيل ڪميونيڪيشنز 9- ربي چيمبر ڪورٽ روڊ،
حيدرچوڪ، گاڏي کاتو حيدرآباد. فون: 2721172
ڇپائيندڙ: ڪويتا پبليڪيشن، حيدرآباد- سنڌ
ڇپيندڙ: انٽيل ڪميونيڪيشنز حيدرآباد
قيمت: 130 روپيا

اسٽاڪسٽ:

سنڌيڪا بڪ شاپ، سچل بوڪ سينٽر، ذوالفقار بوڪ ڊيپو، ٻتائي بوڪ هائوس- حيدرآباد،
سنڌيڪا بوڪ شاپ، حيدرآباد، تهذيب نيوز ايجنسي- خيرپورميرس، الفتح نيوز ايجنسي- سکر،
رابيل ڪتاب گهر لاڙڪاڻو، تر ڪتاب گهر، مٺي، العزيز بوڪ ڊيپو- عمرڪوٽ، گل ڪتاب گهر، شڪارپور
سنڌ بوڪ ڪلب- نوابشاهه، مرچو مل بوڪ ڊيپو- بدين، عوامي بوڪ اسٽال- نوابشاهه،
نيشنل بوڪ اسٽال خيرپورميرس، نئون نياپو ڪتاب گهر- لاڙڪاڻو
جنيد بوڪ ڊيپو- دادو، المهراڻ ادبي مرڪز، سانگهڙ

AYERVEDIC JARI BOOTIYAN SAAN
AASAN ILAJ
[Health]
Translated & Compiled By
Khempal Sharma

Edition: First
Year: September -2007
Quantity: 1000
Title: Intel Communications, Hyderabad.
Published by: Kavita Publication, Hyderabad – Sindh.
Composing & Printed by: Intel Communications, Hyd.
Tel: 0092-22-2721172
Price: Rs. 130-00

پوجنيہ ماتا

تيجان ديويءَ

جي چرڻن ۾ ارپڻ ڪريان ٿو.

- کيمپال شرما

فهرست

ـ اداري پاران	موهن مدهوش	15
ـ مهاڳ	شيام داس جوشي	17
ـ پنهنجي پاران	ڪيمپال شرما	19

- طويل عمر جو راز 21
- ڌيان يوگ يا ميڊيٽيشن 25
- لافنگ يا کلڻ ۾ صحت جو وڏو راز 27
- اوهان جا ويچار 35
- وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ ڪوئي سولو طريقو 41
- گئس ٽربل 45
- سنڊ يا ادرڪ هڪ خاص علاج سيني بيمارين لاءِ 49
- هاءِ بلڊ پريشر ٺيڪ جا ڪارڻ ۽ ان جا اُپاءَ 51

• دل جي بيماري ۽ بلڊ پريشر 53
• سنڍ يا ادرڪ جا انيڪ فائدا 57
• آلي ادرڪ 59
• بواسير 63
• ڪئنسر هڪ خطرناڪ بيماري 64
• ننڊ جو نہ اچڻ 67
• گوڏن ۽ سنڌن جي سور لاءِ علاج 69
• آمروات 72
• هار ٽيڪ لاءِ آئروبدڪ جو علاج 73
• ايڪيو پريشر پائنٽ 75
• لسڻ (ٿوم) ڪان ڪيترو ڪوليسٽرول گهٽي ٿو 76
• هئڊ مان فائدا 77
• ترن جو تيل صحت لاءِ فائدي وارو تيل 80
• اکين جي بيماري کي روڪڻ لاءِ تقلو 82
• وارن جي ڇڙڻ، خشڪي ۽ خارش لاءِ تيل جو نسخو 86
• ڊليوري ٿيڻ تي فائدي واري دوا (دش ملارشٽ) 87
• وٽامن ڊي جي باري ۾ 89
• فرج جو ٿڌو پاڻي ڪيترو نقصانڪار آهي؟ 90
• قبضيات 91
• چيلهہ جو سور 93
• سنڌن ۽ گوڏن جو سور 94
• ڪمڙو 95
• ڪاڪڙو 95
• ڪن جي تڪليف 96

- ڪالرا 96
- ڪرم 97
- خارش، ڪجلي ۽ ڏيڊ 97
- گهاءُ ۽ زخم 98
- ڪف 99
- گهُڙا 100
- ڪيل 101
- بخار شيرس 101
- نشو لاهڻ لاءِ علاج 103
- جيو جنتو جو ڏنگ 104
- ڪتو چڪ پائي 105
- شيتلا 105
- دست مروڙ 106
- هرس مسار (موڪا) 106
- دم ساهه 107
- پيٽ ۾ هڙ ترا (جلن) 108
- ڪشيه (ٽي بي TB) 109
- ڏندن جي تڪليف 109
- نڪيهر 110
- پٺن جو سور 111
- ليڪوريا يا فالج 111
- گلو خراب 112
- پيٽ جا درد 113
- پيشاب جو علاج 114

- ■ پٽري جو علاج 117
- ■ ٻارن جو بيماريون 118
- ■ سردي 120
- ■ سوجن 121
- ■ عورتن جا روڳ 122
- ■ ننڊ نہ اچڻ 124
- ■ هڏڪي 124
- ■ رتوا 125
- ● ڊائيبيٽيز 125
- ■ اکين جو سور 126
- ■ ائسيڊٽي۔ بد هاضمي جي ڪري جلن 128
- ■ هيڻائي (ڪمزوري) 129
- ■ اجيرڻ (بد هاضمو) جلن بک نہ لڳي 130
- ■ اڌ متي جو سور ۽ متي جو سور 131
- ● چڪر اچڻ 132
- ● عضوا جڪڙجي وڃڻ 132
- ■ دل جي بيماري بلڊ پريشر 133
- ■ وارن جي سنڀال 133
- ● چمڙي جون بيماريون 134
- ■ آرائي (ڦرڙيون) 136
- ■ اوسٽيئو آرٿرائيٽس 136
- ■ سنڌ مان فائدا 137
- ● سنچڙ (لوڻ) 137
- ■ هڱ مان فائدا 137

• هريڙ مان فائدا	138
▪ ادرڪ جا فائدا	139
▪ ارڙوسي مان فائدا	140
▪ تلسي مان فائدا	140
• سخت قبضي ۾ ڊاک ۽ هريڙ جو استعمال	142
• نايي يا سونٺي	143
• تندرستي قائم رکڻ لاءِ نيم	143
▪ پهلا سک نروڳي ڪا	144
▪ سنڍ، ادرڪ، ماکي، ليمي ۽ هيڊ ۾ گهڻا فائدا آهن	149
▪ ڏڙا ڏڙ چڪون اچڻ، انهيءَ سردي جو علاج	149
▪ آشا وادي ٽيڻ ۾ توهان کي وڏيڪ لاڀ آهي	150
• ڪُڙي ڏکندي هجي انهي جو علاج	150
• ڏندن جو ساڙو	151
▪ ڏندن جي ساڙي کي روڪي سگهجي ٿو	151
• آهر (کاڌو) خوراڪ ۽ تندرستي	152
▪ آهر جو ڪم	152
• وائي جي روڳن ۾ فائدي واريون دوائون	153
▪ هنگاشت چورڻ ٺاهڻ جو طريقو	153
• ٻيا علاج	154
• هريڙ مان فائدا	159
• اکين ۾ روڳ	160
▪ تلسي	160
▪ تقلو آئرويدڪ جي انمول دوا	161
▪ سنڌن جو سور	163

• موٽاپو- هڪ خطرناڪ بيماري 165
■ خواتين هميشہ اسمارٽ رهڻ چاهين ٿيون 166

شهد ٺي زندگي آهي:

■ شهد (ماکي) زندگي آهي 171
■ شهد کي ڪنهن وقت بہ استعمال ڪري سگهجي ٿو 174
■ شهد جا وڏيڪ فائدا 175
■ اکين جي بيمارين ۾ شهد جو استعمال 175
■ نظر جي ڪمزوري 176
■ اکين جو ڏکڻ يا سوُر ٿيڻ 176
■ اکين ۾ ڦلو 176
■ موتيو 176
■ اکين ۾ سوُر 177
• رتونڌا 177
■ سر جي بيمارين ۾ شهد جو استعمال 177
• شهد ۾ وٽامنز 177
■ دماغي طاقت لاءِ شهد 178
• ياد شڪتي لاءِ 178
• ذيابيطس (شگر جي بيماري) 179
■ اڌ سِر جو درد 180
• وارن جو ڪِرڻ 181
■ ڪن جي بيماريءَ ۾ شهد جو استعمال 183
■ زخم ۽ ملي ويل جسم تي شهد جا مفيد اثرات 185
■ ڇاتي ۽ دم جي بيماريءَ ۾ شهد جو استعمال 187

▪ منهن ۾ ڇالا ۽ داڻا	188
• خشڪ کانسي	189
▪ ڏندن جي بيماري ۽ ماڪيءَ جو علاج	190
▪ موٽاپي جو شهد سان علاج	192
▪ دائمي قيمتي جي لاءِ شهد اڪسير آهي	193
• دستن ۾ شهد جو استعمال	194
▪ سنڌن ۽ گوڏن جي سور ۾ شهد جو استعمال	197
• ڪمزوري جو فوري علاج شهد	198
• وضع حمل جي بعد ۾ بخار جو ٽيڪ	199
▪ مردن جي بيمارين ۾ شهد سان علاج	202
▪ ٻارن جي بيماري ۾ شهد جو استعمال	204
▪ وڏي عمر لاءِ شهد هڪ ٽانڪ آهي	206
▪ خالص شهد جي پرک يا پهچان جا طريقا	215

اداري پاران

هڪ وقت هو جڏهن ماڻهوءَ جو علاج ڪرڻ ڏاڍو مشڪل هوندو هو. ان جو سبب اهو هو تہ ماڻهو اڪثر ڪري جهنگلن ۽ ٻيلن ۾ زندگي گذاريندا هئا. هندوستان ۾ خاص ڪري سنياسي ۽ يوگي يا تہ آشرمن ۾ يا وري ڪنهن سُڪون واري جاءِ تي رهندا هئا. اُتي جيڪڏهن ڪنهن جي طبيعت خراب ٿي پوندي هئي تہ انهن مريضن جو علاج ديسي جڙي ٻوٽين سان ڪيو ويندو هو جنهن جو هڪ مثال جڳ مشهور ڌرمي ڪتا "رامائڻ" ۾ ملي ٿو جنهن ۾ شري رام ۽ لڇمڻ، ميگهناٿ سان لڙائي ڪندي مورڇت ٿي پيا هئا. انهن جي علاج لاءِ شري هنومان ڪيلاش پربت مان سنجيوني ٻوٽي وٺي آيو هو جنهن جي استعمال سان شري رام ۽ لڇمڻ چڱا ڀلا چاڪ تہ ويا هئا.

ڪيترين صدين کان پوءِ انسانذات لاءِ اهي تجربا راهہِ عمل بڻجي ويا. انهن کي مدِنظر رکندي موجوده ترقي يافتہ دور ۾ ماڻهن سوچيو تہ بغير آپريشن ۽ ڳاٽي ٽوڙ خرچن کان سواءِ جيڪڏهن آئرويدڪ دوائن ۽ جڙي ٻوٽين سان پورو پورو فائدو ملي ٿو تہ پوءِ ڀلا ڇا کپي!؟

جيئڻ تہ انسان کي زندگي هڪ وار ملي ٿي، انهيءَ ڪري اسان ان زندگيءَ لاءِ ڪجهہ احتياط ڪنداسين تہ تندرستيءَ سان گڏ وڌيڪ ٻہ چار سال، ڇڙ تہ زندگيءَ جا بونس ملي ويندا. انهيءَ خيال کي مدِنظر رکندي اسان جي پياري يوگي شري ڪيمپال شرما ڪيترن سالن جي تجربي ۽ محنت کي سانڍي رکي هٿي، جيڪا هاڻ توهان آڏو ڪتابي صورت ۾ پيش ڪجي ٿي. جيتوڻيڪ هن ڪتاب ۾ هندي لفظن جو استعمال گهٽ آهي، پر ڪٿي ڪٿي انهن جون معنائون ڏنگين ۾ ڏنل آهن. اهو سڀ انهيءَ ڪري آهي جو گهڻا مضمون هندي ٻوليءَ مان ترجمو ڪيا ويا آهن.

هن ڪتاب جي مواد جي هڪ خصوصيت اها آهي تہ گهر ويٺي توهان پنهنجو آسان ۽ سستو علاج ڪري سگهو جنهن سان توهان جو وقت ۽ پئسو وڌيڪ زيان نہ ٿيندو. اميد تہ هن ڪتاب مان توهان ضرور لاڀ حاصل ڪندا.

— موهن مدهوش
حيدرآباد

مهاڳ

مهاراج ڪيمپال شرما جو لکيل ڪتاب "آئرويدڪ جي جڙي ٻوٽين سان آسان علاج" نظر مان ڪيڻ لاءِ مليو پر مون کي ڏونگري مهاراج جي شريمد ڀاڳوت رهسيہ جي سنڌي انوواد جا پروف ٻيو دفعو چيڪ ڪرڻ لاءِ اڳي ئي هٿ ۾ هئڻ ڪري انهيءَ ڪتاب کي ڏسڻ لاءِ تمام گهٽ وقت مليو. تنهن هوندي پڻ ڪتاب جي ڪجهہ شروعاتي صفحن تي سرسري نظر ڪرڻ جي ڪوشش ڪيم. تفصيل سان ڏسڻ جيترو وقت نہ هيو. مهاراج ڪيم پال ننڍي هوندي کان تمام پُراڻي وقت کان نيم واري زندگي گذارڻ وارو "يوگ اڀياس ۽ پراڻايام" ۽ جسماني ڪسرت ڪرڻ وارو شڌ ساتوڪ برهمڻ آهي. اِنهيءَ کان اڳ ۾ هن صاحب هڪ ڪتاب "يوگ آسڻ ۽ پراڻايام" جي ڪجهہ آسڻن تي پڻ لکي پڌرو ڪيو آهي، جيڪو اِنهيءَ

سلسي ۾ بنيادي سکيا لاءِ سنو ڪارآمد آهي. هاڻي هي پيو ڪتاب پڻ انساني زندگيءَ جي صحت کي نيڪ رکڻ لاءِ هن جديد دور ۾ جڏهن معاشري ۾ جسماني بيمارين جي پرمار آهي ۽ هر مانهو ڪنهن نہ ڪنهن مرض ۾ مبتلا آهي، تنهن جي رهنمائي لاءِ نهايت مفيد ثابت ٿيندو. هن پوتڪ واد جي زماني ۾ ماڻهن جي رهڻي ۽ کاڌا صحيح نہ هئڻ ڪري سماج ۾ ماڻهن جي صحت نيڪ رهڻ مشڪل ٿي پيو آهي. اسان جي رشين منين آئرويدڪ جڙين ٻوٽين جا علاج تمام پُراڻي وقت کان بنڌن ۾ رهي ڪري پنهنجن ذاتي تجربن جي آڌار تي اسان لاءِ پڌرا ڪيا آهن. جديد دور جي انگريزي دوائن جي استعمال سان جسم ۾ هڪ بيماري جي علاج سان ٻيا وڏيڪ مرض پئدا ٿين ٿا. ٻين ڪيترن ئي قسمن جون بيماريون ڪڙيون ٿين ٿيون. پر جڙي ٻوٽين جي علاج، ورزش، نيمت زندگي گذارڻ خواهہ پراڻايام ڪرڻ سان ۽ گڏوگڏ شڌ ساتوڪ نيم نيمن واري (گهٽ) ۽ هتڪاري پوڄن ڪرڻ سان ماڻهو پنهنجي صحت نيڪ رکي وڏي عمر ماڻي سگهي ٿو. آشا آهي تہ مهاراج صاحب جي اها ڪوشش هن وقت جي جسماني بيمارين ۾ وڪوڙيل انسان جي شيوا ڪرڻ ۽ رهنمائي ڪرڻ ۾ سنو اضافو ڪندي.

- شيام داس جوشي

منی،
10 سيپٽمبر 2007ع

پنهنجي پاران

اسان جي سماج ۾ آئرويدڪ جي دوا جڙي ٻوٽين کي درجو وڏيڪ ڏنو ويو آهي. انهي لاءِ آئرويدڪ جي ڊاڪٽرن جا آزمايل نسخا هٿ ڪري هن ڪتاب ۾ لکيا ويا آهن. هن ڪتاب ۾ لکيل علاج آئرويدڪ جي ڊاڪٽر شري ديويندر ٻائي دويديءَ جا کوجنا ڪيل ۽ آزمايل علاج آهن. جيڪي آئرويدڪ جي هندي ڪتاب تان سنڌيءَ ۾ ترجمو ڪري لکيا آهن. تنهن کان سواءِ آئرويدڪ جي جڙي ٻوٽين جي علاج سان هن ڪتاب سان گڏ "شهد (ماکي) ئي زندگي آهي". حڪيم اجمل خان جي اردوءَ ۾ لکيل ڪتاب جو سنڌيءَ ۾ ترجمو ڪري، هن ڪتاب ۾ شامل ڪيو ويو آهي. مون کي اميد آهي تہ هن ڪتاب کي پڙهڻ کان پوءِ، انهيءَ تي عمل ڪرڻ سان سٺو لاڀ ملندو.

عمل سے زندگی بنتی ہے، جنت بھی جہنم بھی.

اڄڪلهہ انسان قدرتي نيمن تي پورو نہ رهڻ ڪري ۽ تندرستيءَ جي نيمن تي پورو ڌيان نہ ڏيڻ ڪري سندس جيون گهڻو ڏکي ٿي ويو آهي ۽ انسان رهن سِهن، کاڌ خوراڪ، اٿڻ ويهڻ، سمهڻ شرير کي تندرست چاڪ

چڱو ڀلو رکڻ سيني نيمن کي ڀلجي ويو آهي. خالي پاهران ڏيکاءَ، سوادي ۽ چٽپٽا کاڌا کائڻ سان انسان تندرست رهي نٿو سگهي.

اهڙيءَ حالت ۾ رهندي انهي نتيجي جي جلد خبر نٿي پئجي سگهي. پر آهستي آهستي وقت گذرڻ بعد ڪانه ڪا بيماري ظاهر ٿيندي آهي. ۽ جڏهين اها بيماري ڏسڻ ۾ ايندي آهي. تڏهن ايئن نه سمجهڻ کپي ته انهي وقت اها بيماري آئي آهي. پر بيماريءَ جي ٿيڻ ۾ ڪافي مهينا يا سال لڳندا آهن. انسان جو شرير ننڍيون وڏيون غلطيون برداشت ڪري لاچار ٿي وڃي ٿو انهيءَ ڪري ماڻهوءَ کي سوچڻ کپي ته بيماري آئي ته ڪيئن آئي؟ انهي جو ڪارڻ ڪهڙو آهي؟ انهي لاءِ گهرجي ته روزمره جي جيون ۾ کائڻ پيئڻ، اٿڻ ويهڻ، سمهڻ جون خراب عادتون آهن. انهن کي سڌاري پنهنجي صحت ڏانهن پورو پورو ڌيان ڏي.

پنهنجي سماج ۾ جڙي ٻوٽين سان بيماري جو علاج ڪرڻ کي وڏي اهميت ڏني ويئي آهي. انهيءَ خيال کان تمام گهڻي محنت سان، آئرويدڪ جي جڙي ٻوٽين سان علاج جو هي ڪتاب لکيو ويو آهي.

اسان جي سماج ۾ آئرويدڪ اوشڌي (دوا) جو (درجو) مهتو وڏيڪ مڃيو ويو آهي ۽ انهي جا آزمايل نسخا هٿ ڪري، هن ڪتاب ۾ لکيا ويا آهن. لکيل علاج ۾ وئديه شري ديويدي پائي جا کوجنا ڪيل علاج آهن.

تنهن کان سواءِ بيا پڻ نوان آزمايل علاج ڏنل آهن، جيڪي آئرويدڪ جي هنديءَ ۾ لکيل ڪتاب تان سنڌيءَ ۾ ترجمو ڪري لکيا ويا آهن.

اميد ته هي ڪتاب پڙهندڙ دوستن کي ضرور پسند ايندو. مهرباني

ـ کيمپال شرما

طويل عمر جو راز

جيڪڏهن ڪير اوهان کي چوي تہ اوهان جي عمر ۾ 10 ورهين جو اضافو ٿي ويو. تہ اوهان خوشي مان انهي جو منهن چمي وٺندا. هر انسان کي اها خواهش هوندي آهي تہ اهو زياده کان زياده عمر حاصل ڪري ۽ اها تمنا ڪرڻ ۾ ڪا خراب ڳالهہ نہ آهي. آخر هر هڪ کي زندگي مان ڀرپور انداز ۾ لطف وٺڻ جو حق حاصل آهي. سوال آهي تہ طويل عمر جو راز ڇا آهي. جديد طبي تحقيق جي مطابق انهي جو سارو مدار سٺين عادتن تي آهي. ماهرن جي خيال موجب اگر انسان صحيح طرز زندگي سان هلي تہ هو پنهنجي عمر 10 ورهيہ يا اُنهيءَ کان بہ وڌيڪ جو اضافو ڪري سگهي ٿو. اهي سٺيون عادتون آهن. سويل سمهڻ سويل اٿڻ جو نيم، ورزش ڪرڻ سويل تازي هوا آڪسيجن کائڻ، ايڪ هوا سؤ دوا جي برابر آهي. تنهن کان سواءِ ٽن ڳالهين آهر ويچار ۽ وهنوار تي خاص ڌيان ڏيڻ پنهنجي دماغ مان چنتا ۽ فڪر وارا خيال آڻڻ نہ ڏيڻ ۽ شانتي سان رهي.

هڪ تندرستي هزار نعمتون:

اڄ ڪلهہ انسان قدرتي ۽ تندرستي جي نيمن تي پورو ڌيان نہ ڏيڻ ڪري، انهي جو جيون گهٽو ڏکيو ٿي ويو آهي، بيمار رهي ٿو رهڻ سهڻ، کاڌ خوراڪ، اٿڻ سمهڻ، شرير کي تندرست چاڪ چڱو ڀلو رکڻ جي سڀني نيمن کي ڀلجي ويو آهي.

خالي ٻاهريون ڏيکاءُ، سوادي کاڌا وغيره وڌي ويا آهن، اهڙي حالت ۾ انسان تندرست رهي نٿو سگهي.

اهڙي حالت ۾ رهندي، انهي نتيجي جي جلد خبر نٿي پئجي سگهي، پر آهستي آهستي وقت گذرڻ بعد ڪا نہ ڪا بيماري ظاهر ٿيندي آهي ۽ جڏهن اها بيماري ڏسڻ ۾ ايندي آهي تڏهن ائين نہ سمجهڻ کپي تہ انهي وقت اها بيماري آئي آهي، پر بيماري جي ٿيڻ ۾ ڪافي مهينا، سال لڳندا آهن، انسان جو شرير سهڻ وارو آهي، ننڍيون وڏيون غلطيون تہ هو برداشت

ڪري ويندو آهي، پر ڪيتري وقت کان ڪاڏي پيتي . آهار و چار وهنوار جي نيمن تي نہ هلڻ ڪري، شرير لاچار تي وڃي ٿو.

انهيءَ ڪري ماڻهو کي سوچڻ کپي تہ بيماري آئي تہ ڪيئن آئي، انهيءَ جو ڪارڻ ڪهڙو آهي، انهيءَ لاءِ گهرجي تہ روزمره جي جيون ۾ اهڙيون ڪائڻ پيئڻ، اٿڻ سمهڻ جون خراب عادتون آهن، انهن عادتن کي سڌاري ۽ پنهنجي صحت لاءِ ڌيان ڏي، پنهنجي سماج ۾ آئرويدڪ ۾ جڙي ٻوٽين سان بيماري جو علاج ڪرڻ کي وڏيڪ اهميت ڏني وئي آهي. انهيءَ لاءِ هي آئرويدڪ جي ڪتاب ۾ ڪافي آئرويدڪ سان علاج لکيا ويا آهن ۽ اميد آهي تہ پاڻ يا پڙهندڙ هن ڪتاب مان پورو پورو لاڀ وٺندا. (گجراتي ترجمو ڪري سنڌي ۾ لکيا ويا آهن) خالي ڪتاب پڙهڻ سان نہ پر انهي تي چنتن يا عمل ڪرڻ سان سنو لاڀ ملندو.

لسي ۽ گيهہ جي استعمال جي باري ۾:

گجراتي ۾ ڏيوون ڪري گهي پيئو

معنيٰ قرض کڻي بہ گيهہ کائو (رونڻ ڪرتو گهر تم پهپيت)

انهيءَ ڳالهہ ۾ سچ چا آهي. هڪ طرف ڊاڪٽر توهان کي ڪوليسٽرل جي ليول جي ڳالهہ ڪن ٿا (ڌيان رکڻ) ڪارڻ جي ڪولسٽرل وڌي تہ ڪو رو نري آرٽري ۾ ڪلوٽ تي وڃي ۽ انهيءَ ڪري توهان کي هرٽ اٽيڪ ٿئي ۽ اوهان جو موت ٿئي. ۽ هرٽ اٽيڪ نہ ٿئي، انهيءَ لاءِ توهان کي گيهہ مکڻ، چيز ڪريم، و نسپي وغير ڪائڻ لاءِ ڊاڪٽر توهان کيِ انڪار ڪن ٿا. ٻي طرف گيهہ کائڻ وارا شوقين ماڻهو سنسڪرت جو متي لکيل شلوڪ ٻڌائي ڊاڪٽر غلط ڳالهہ چون ٿا. انهيءَ ۾ صحيح آهي. اهو سوال سيني کي سامهون اچي ٿو تہ انهيءَ بابت هيٺين ڳالهين تي ڌيان ڏيڻ ضروري آهي:

1. توهان جو بلڊ ڪوليسٽرول 165 کان 240 ملي گرام هئڻ کپي.

2. اهو ڪوليسٽرل توهان جي شرير جي رت جي نلين جي ديوار ٺاهڻ لاءِ، توهان جي شرير جي لڳ ڀڳ سيني قسمن جي هارمون ٺاهڻ ۽ توهان جي ياد شڪتي، نسن ناڙين جي شڪتي وغيره نيورو ڪيميڪل ۽ ٽرانسميٽرس ٺاهڻ لاءِ پوري مقدار هئڻ لاءِ ضروري آهي.

3. گيهہ تيل مکڻ، ڪوپريل، پام آئل ۽ ميٽ فش، چڪن، انڊا وغيره مان جيڪا چربي هجي ٿي ۽ جيڪا خوراڪ توهان وٺو ٿا. انهيءَ جو انداز توهان جي ٽوٽل ڪئلري جي ضرورت جو 20 پرسينٽ معنيٰ 40 گرام هئڻ

ڪپي. هڪ چمچو معنيٰ 10 گرام، چار چمچا تيل چار چمچا. مکڻ يا گيهه وٺو ته ڪو به پرابلم نه آهي. چاڪاڻ ته انهيءَ ۾ رهيل ڪوليسٽرل، شرير تي ڇاٽايل استعمال ۾ ايندو.

4. توهان کي اها خبر هئڻ کپي ته توهان جي خوراڪ جو پروٽين شرير جي واڌاري ۽ انهيءَ جي ڪمي جي ريپئر (مرمت) ڪرڻ لاءِ استعمال ۾ اچي ٿو ڪاربوهائڊريٽس شرير کي شڪتي ڏي ٿو جڏهن چربي ته ڊپازٽ آهي. جيڪا ڪاربوهائيڊريٽ ۽ پروٽين جي گهٽ هئڻ ڪري استعمال ڪجي ٿي يا واپرائجي ٿي.

5. گيهه کان توهان جو شرير ڪڏهن به مضبوط نه ٿيندو. توهان جي پلي ڪيڏي عمر هجي. توهان استري آهيون يا پرش، توهان جي روزمره جي (پرورتي) ايڪٽيوٽيز ۾ ڪسرت يا راند روند يا ٻيون جسماني ڪسرتن ۾ جا ڪيلري توهان جي شرير جي ايڪٽيوٽيز ۾ اوهان 400 کان 500 ڪئلري واپرايو ته به توهان جو شرير تندرست رهندو. هارٽ اٽيڪ جي ڊپ کان ساڌو ٻڌجي، گيهه، تيل مکڻ، سڀئي بند ڪندا ته به اوهان کي نقصان ٿيندو. پر توهان جي شرير ۾ ٻاهر ڏسڻ ۾ ايندڙ چربي(پُرش ۾ 12 کان 17پرسنٽ ۽ استري ۾ 16 کان 20 پرسنٽ) وڌيڪ هجي تڏهن به اوهان قرض ڪڍي به گيهه کائڻ جي ڳالهه ۾ وشواس رکندا ته فقط هارٽ اٽيڪ نه پر شرير ۾ وڌيڪ چربي جي ڪارڻ بي پي ڊائبٽيز اسٽروڪ چمڙي جون بيماريون ڪئنسر به ٿي سگهن ٿيون. اهو ڌيان رکجو.

اوشو جو ليڪچر ٻار لاءِ:

سڀئي شمشان ۾ ڪائين جو ڌنڌو ڪري ويٺا آهن. اوشو جو ليڪچر، آءُ ڪو ئي ڌرم ڌيان ڪو نه ٿو. آءُ چاهيان ٿو ته دنيا کي رشيا کي چين وارن کي سيڪاريل ناستڪتا نه گهرجي، پر سيڪارڻ بنا ناستڪتا جو موقعو ملڻ کپي. ڪنهن به ٻالڪ کي ڪا به شيءِ زبردستي سيڪارڻ جي ضرورت نه آهي، وشواس رکو ته ٻالڪ ۾ آتما آهي، جگياسا (چاهنا) آهي، اهو ضرور ڪنهن به طرح تلاش ڪرڻ شروع ڪندو انهيءَ کي تلاش ڪرڻ جو موقعو ڏيو پر انهيءَ کي سڌانت نه ڏيو چاهنا جاڳايو انهيءَ کي چئو ته خوب سوال ڪري جيون پر سوال ڪري.

يوگا جي باري ۾:

مون ڪاوش اخبار جي 2005_04_18 ڪٽنگ رکي آهي. جنهن ۾ سکر جي هڪ مقامي هوٽل ۾ ائسوسيشن فار مينٽل هيلٽ آف پاڪستان پاران نفسياتي ۽ ذهني بيمارين جي حوالي سان ٿهرايل ڪانفرنس ۾ مقررن خطاب ڪندي چيو آهي تہ پاڪستان ۾ هر ڏهون ماڻهو ذهني يا نفسياتي بيماري جو شڪار آهي. مختلف معاشي سماجي گهريلو ۽ ماحولياتي سببن ڪري ان ۾ لڳاتار اضافو ٿي رهيو آهي. جنهن کي روڪڻ لاءِ حڪومتي سطح تي تمام وڏيون ڪوششون وٺڻ جي ضرورت آهي.

ڪانفرنس کي ڊاڪٽر لعل پمناڻي، عباسي شهيد اسپتال جي شعبہ نفسيات جي هيڊ آف ڊپارٽمنٽ ڊاڪٽر منير همراڻي، ڊاڪٽر نعيم صديقي ۽ ٻين خطاب ڪندي چيو تہ شديد ۽ جديد تحقيق ۾ اها ڳالهہ سامهون آئي آهي تہ ڊپريشن جي مريضن ۾ دل جون بيماريون ٻين مريضن جي مقابلي ۾ وڌيڪ ٽين ٽيون. انهن ۾ هرٽ اٽيڪ جا چانس پڻ ٻيڻا ٿيا آهن. ڪانفرنس ۾ خيرپور، شڪارپور، سکر ۽ گهوٽڪي ضلع سان واسطو رکندڙ 200کان وڌيڪ ڊاڪٽرن شرڪت ڪئي هئي. انهن ڊپريشن ۽ ذهني نفسياتي بيمارين کي دور ڪرڻ جو هڪ واحد رستو يا علاج آهي ڌيان يوگ يا ميڊيٽيشن Meditation جنهن جو هن ڪتاب ۾ بيان ڪيو ويو آهي.

اٿو جاگو- پراپت ڪريو يا حاصل ڪريو.

آمريڪا جا ڊاڪٽر پڻ ائين چون ٿا تہ 80 سيڪڙو بيماريون ذهني ٽينشن ۽ فڪر ڪري ٽين ٽيون، انهيءَ لاءِ ميڊيٽيشن يا ڌيان يوگ ئي واحد طريقو آهي، جنهن جو طريقو ايندڙ صفحي تي سمجهايل آهي.

ڌيان يوگ (Meditation)

جيون کي طاقت ڏيڻ واري ڌيان جي شروعات ڪهڙي ريت ڪجي!؟ 10 ـ 15 منٽ ڪان وٺي ڪلاڪن تائين ڌيان ۾ رهي سگهجي؟ ڌيان ڪنهن بہ ڌرم يا مذهب سان واسطو نہ ٿو رکي! ۽ ڪهڙي بہ عمر ۾ ڪري سگهجي ٿو. ۽ ڪنهن بہ وقت وٺي، تنهن وقت ڪري سگهجي ٿو. انيڪ تجربا ڏيکارين ٿا تہ اڄڪلهہ ڌيان اها سيني لاءِ رواجي ضروريات ٿي ويئي آهي. اهڙي رواجي، جهڙي روٽي ڪپڙا ۽ مڪان جيتري اڄڪلهہ جي انسان جو من ٽڪرا ٽڪرا ٿي ويو آهي. ۽ هر هڪ ٽڪرو الڳ حالتن ۾ ڇڪجي پيو. اهڙيءَ طرح ڌيان يا ميڊيٽيشن جو لاڳاپو دنيا کي ترڪ ڪرڻ سان ڪونهي پر دنيا ۾ جاڳڻ يا سجاڳ ٿيڻ سان آهي. تہ هن دنيا کي وڌيڪ استعمال اُپيوگي (فائدي وارو) وڌيڪ سندر وڌيڪ سمرڌي يا شڪتي (طاقت) واري بنائڻ لاءِ ڌيان (Meditation) جو استعمال ڪريو.

مهرشي اروند سوامي آچاريہ رجنيش وغيره سيئي مهاتما مهان آتما انهيءَ ڪوشش ۾ رهيا تہ دنيا کي وڌيڪ سمرڌي يا طاقت واري سندر ۽ فائدي وارو ڪيئن بنائجي.

ڌيان ڇا آهي؟

گهڻن ئي انهيءَ سوال کي جدا جدا نموني سمجهايو آهي. هر ڪنهن جو پنهنجو تجربو آهي. پنهنجي پراچين (وقت) وارن مهاگيانين وارن، رشي منين کي اهو ويچار ٿيو تہ هن جڳت يا برهمانڊ کي ڪير گتي ٿو ڏيہ يا ڪير ٿو هلائي، اهڙي ڪهڙي شڪتي آهي، انهن اها چرچا يا بحث ڪيو ۽ پنهنجي سمجهہ کي خوب هلائي. ڏينهن گذريا. مهنا ۽ سال گذريا. آخر هڪ ڏينهن انهن کي ڌيان لڳي ويو ۽ انترمک ٿي ويا ۽ انترمکا جي انهن کي اهڙي (لگن) لڳي جو اهي پنهنجي انترمک ۾ تمام گهرا ويا. تہ انهن کي انهي (طاقت) شڪتي جو انڀو (تجربو) ٿيو ۽ انهن هن کي دويہ (وڏي) شڪتي

چئي، باقي اها شڪتي هر هڪ ماڻهوءَ يا ويڪتي ۾ هجي ٿي ۽ گهرائي ۾ وڃڻ سان اها شڪتي (جاڳي) ٿئي ٿي ۽ سوامي مڪتانند جي شبدن ۾ ايئن چئجي ته انترمک ٿيو ته اهو ئي ڌيان آهي. يوگ ڌيان جوگياتا مهرشي پتنجلي به اها ڳالهه انهيءَ نموني چئي آهي، "ديش ٻنڌ چتسيه ڌارڻا" معني چت کي هڪ جاءِ تي ٻڌي رکڻ جي رشتي (حالت) ڌارڻا معنيٰ ڌيان چئجي ٿو. سوامي مڪتانند چوي ٿو ته اکيون بند ڪري ويهي رهجي اهو گيان جو پهريون ڏاڪو آهي. برابر پر اهو ڌيان نه آهي.

ڌيان معنيٰ ڪاريه ڪندي، ڳالهين ڪندي انتر مکتا اچي وڃي، سماڌي اچي وڃي.

انهيءَ لاءِ اهو ضروري آهي ته روزمره 10 منٽن کان اڌ ڪلاڪ تائين اها مشق (ڌيان يوگ) ڪرڻ ضروري آهي. شروعات ۾ اوهان جو من هڪ هنڌ نه بيهندو پر لاڳيتو اڀياس ڪرڻ سان ڪامياب ٿيندو.

لافنگ يا کلڻ ۾ صحت جو وڏو راز

اوهان پاڻ کي برهم گياني چوايو ٿا، پر اوهان جيڪڏهن روڳي آهيو، بيمار آهيو صحتمند نہ آهيو تہ اوهان ۾ ڪو بہ گيان (ڄاڻ) نہ اچي سگهندو انهيءَ لاءِ ضروري آهي کلڻ (لافنگ) (دئاران) وسيلي تندرستي ۽ من جي شانتي وڌايو ڏينهن جي شروعات کلڻ سان ڪريو.

کلڻ ۾ ڪيترو نہ آنند ۽ مزو اچي ٿو ماڻهو جي جيون ۾ کلڻ جو وڏو راز (درجو) آهي، کليل دل جي کڙکڙاٽ سان کلڻ ۾ منشيہ کي تا زندگي تندرستي ملڻ جي وڏي طاقت آهي، مغز ۾ پيغام (سنديش) کڻي ويندڙ ن نسون نيورو ٽرانسميٽر ۾ هي (امولي) بي بها کڻي ويندڙ رساين جي ڪري وڏي تبديلي اچي ٿي. توهان وڏيڪ (ٻڏي شالي) سمجهدار ٿيو ٿا سشوپت (گهري ننڊ) اوستا ۾ ستل من کلڻ جي ڪري (سجاڳي حالت ۾) ۾ اچي ٿي. کلڻ سان آنند جي ڪري، توهان جي شرير جو خون صفا ٿي ذري ذري ۾ سمائجي ٿو وڃي ۽ توهان جي زندگي جي اوهان جي ويچار درشٽي بدلجي وڃي ٿي.

کلڻ دئارا من جو پيدا ٿيل، انڌڪار دور ٿي وڃي ٿو. هاسيہ يا کلڻ جو آنند ماڻڻ وارو منشيہ ڪڏهن بہ خودڪشي نہ ڪندو ۽ انهيءَ کي ڪڏهن بہ ڊائبيٽيز يا بي.پي حيران نہ ڪندو۽انهي کي هارٽ اٽيڪ ٿيڻ جو ڪڏهن انديشو بہ نہ رهندو. اوهان انهيءَ زنده دل منشيہ کلڻ واري ديوتا وٽ وڃو تہ من جي چنتا ڪشٽ (دک) ۽ هردي (دل) سريشٽ ۽ اتم (اوشڌي) دوا ڏني آهي. رشيا جي منوسيتا يونيورسٽي ۾ 100 جيٽرن استري پرشن تي ڪيل تجربن جي استعمال ڪرڻ سان ڏٺو ويو آهي تہ جي توهان بيماري وقت پڻ کلي سگهو تہ تمام جلدي تندرست ٿيندا پر جيڪڏهن اوهان تندرست آهيو تڏهن کلو نٿا تہ توهان کي انيڪ بيمارين گهيري ويندي‌ون. ڪارڻ تہ ڏينهن ۾ بہ وقت 20 منٽ کلڻ سان توهان جي بيماري کي لڙڻ جي شڪتي (طاقت) رکي ٿو يا وڌائي ٿو جڏهن توهان کلو ٿا، تڏهن توهان جي اندر ۾ ڪنبڻ پاسي ۾ لڪل ۽ ٻاهر نہ نڪرندڙ شڪتي ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ پوري

طرح ٻاهر نڪري ٿي. ڇو جي توهان جا ڦڦڙ پوري طرح خالي ٿي ويا آهن ته اهي پوري طرح هوا وٺي سگهن ٿا.

هر روز نيم سان (هرديه) دل جي گهرائي مان کِلو ٿا تڏهن توهان جي من مان انيڪ (ايوگيه) نه وڻندڙ ويچار ناس ٿين ٿا ۽ توهان جلدي ڏيان جي حالت ۾ اچي ويندا. ڪارڻ ته توهان کلڻ جو ڪاريه Meditation ۽ ويچار ڪرڻ جو ڪاريه ٻئي گڏ ڪري نه سگهندا. ياد رکو جڏهن توهان هن دنيا ۾ اچو ٿا يا جنم وٺو ٿا تڏهن سيئي کلن ٿا. ڇاڪاڻ ته توهان جو اچڻ آنند ڏيڻ وارو آهي.

ڏينهن جي شروعات کلڻ سان ڪريو ته سڄو ڏينهن آنند ۾ گذرندو ۽ سيئي رڪاوٽون دور ٿي وينديون.

کلڻ جي طاقت کي ڄاڻو ۽ ڏينهن جي سماپتي (پوروٽيڻ) به کلڻ سان ڪريو ته رات جي ننڊ به آرام واري ايندي رات جو ڀيانڪ (خوفناڪ) سپنا به نه ستائيندا. ۽ ٻئي ڏينهن توهان اٿندا تڏهن ٿڪل نه اٿندا ۽ ٿڪ کان سواءِ سڄي ڏينهن جو ڪم ڪار ڪري سگهندا.

غمگيني ۾ ٻڏل ماڻهن سان هي سنسار ڀريل آهي. ٻالڪ زور زور سان کلن ٿا. ڦول کلن ٿا ۽ من کي وڻندڙ لڳن ٿا. ڪارڻ ته انهن جي کلڻ ۾ هاسيه ڀريل آهي. ڪوئي کلندو هجي تڏهن اوهان انهيءَ کان کلڻ جو ڪارڻ پڇندا ته ان سان کِلڻ وڌيڪ وڌي ٿو ۽ انهيءَ کي جيترو وڌائجي، انهيءَ کان ٻيڻو وڌي ٿو. هڪ زمانو هو جڏهن بنا ڪارڻ جي کلندڙ ماڻهو کي ماڻهو پاڳل سمجهندا هئا ۽ هاڻي اهڙو زمانو آيو آهي جو اوهان جيڪڏهن نه کلندا ته بنا کلڻ واري کي ماڻهو پاڳل سمجهندا. بنا ڪارڻ جي کلڻ شروع ۾ ٿورو مشڪل لڳندو ۽ توهان کي ڇوڻ وارا ايئن ڇوڻ لڳندا ته هي ڪهڙو ناٽڪ ڪيو آهي، ڀيو ڪو ڪم ڏنڌو آهي يا نه؟ پر اها ڪوشش ڪريو ته بستري تان اٿو تڏهن به بنا ڪارڻ جي کلڻ شروع ڪريو. ڏسو مزو اچي ته تجربو ڪريو.

هر ڪا شيءِ توهان کي سندر لڳندي. سڄو ڏينهن توهان کي سٺو لڳندو موت ته هر ڪنهن کي اچڻ وارو آهي پر جيون (زندگي) جي هڪ هڪ پل کي جيئڻ لائق بنايو. ۽ انهيءَ هاسيه يا کلڻ کي ڪسرت جي طريقي کي استعمال ڪريو. خاطري سان روڳ (بيماريون) دوُر ٿي ويندا. هاسيه (کِلڻ) دئارا تندرستي جي ڳالهه امريڪا جي سيٽرڊي رويو جي ايڊيٽر نارمن ڪزنس کي ياد ڪرڻو پوي ته هاسيه ذريعي ٿيل تجربن سان ڪيترين ئي

بيمارين ۾ هارٽ اٽيڪ کي بہ ڪهڙي طرح دور ڪيو. ايترو ئي نہ پر انهيءَ وٽ صلاح وٺڻ لاءِ هڪ پيٽ کي جنهن کي اسٽن (ڇاتي) جو ڪئنسر هو. انهيءَ کي پڻ ڪلڻ (هاسيہ) جي ڪم وسيلي ڪلڻ سان انهي بيماري مان ڇوٽڪارو مليو انهيءَ جو ذڪر ڪيل آهي. انهيءَ جا ٽيئي ڪتاب پڙهڻ جهڙا آهن.

1. ايناٽومي آف ايلينيس 2. هيلنگ هارٽ 3. هيڊ فرسٽ بايولوجي آف هوپ

اهڙي طرح يو. ڪي جي گلاسگو شهر جو ڊاڪٽر آلبرٽ جيڪو پنهنجي لافٽر ڪلينڪ دوران سڄي دنيا ۾ مشهور آهي تہ هو مريض کي ھن ڏينهن ۾ 20 منٽ صلاح ڏيئي بيماري روڳ دور ڪري ٿو. ڊاڪٽر لي برڪ ۽ ڊاڪٽر وليم فايہ جي امريڪا جا مشهور سائيٽريڪا آهن. انهن 1000 ماڻهن تي تجربا ڪري اها خاطري ڪئي آهي تہ کلي دل سان کڙ کڙات سان کلڻ سان توهان جي روڳ يا بيماري کي دور ڪرڻ جي شڪتي وڌي ٿي.

رشيا ۾ اسڪولن ۽ ڪاليجن ۾ کلڻ لاءِ پيرڊ رکيل آهن. کلڻ جي ڪري رت جي نلين ۾ خون جو وهڪرو وڌيڪ کلي طرح هلي ٿو ۽ دل جي طاقت وڌي ٿي. رشيا ۾ اهو تجربو ڪرڻ سان مريضن جي صحت (تندرستي) جلدي سان سڌرڻ لڳي ۽ انهيءَ کي ڪرڻ سان دوائن جو بہ گهٽ استعمال ڪيو. هڪ ڳالھ جا آخر ۾ ٻڌائڻ جهڙي آهي. قدرت ۾ هر جڳهہ هر طرف هاسيہ (کلڻ) پريل آهي. انهيءَ هاسيہ کي دل ۾ پريو. ۽ کلڻ کي ڪڏهن بہ روڪيو نہ. اک جي لڙڪن کي روڪيو نہ. تمام سرل بڻو اڊمبر ۽ ٻاهرين (نقل) کي ڇڏي ڏيو. سچائي ۽ پريم کي نہ ڇڏيو. هاسيہ (کِلڻ) جو تندرستي سان اٽوٽ سنٻنڌ (لاڳاپو) آهي. ڪهڙي بہ طرح کلڻ لاءِ وڏا وڏا ٺهڪ ڏيو. ۽ کلڻ جي طاقت کي آتما جي روحاني طاقت سمجهي ياد رکو. آرسي ۾ توهان جو روئندڙ نااميد ٽيل ڇهرو ڏسڻ توهان کي نہ وڻڻ کپي.

پريم ، آدر ديا، نمرتا۔ اهي سٺا گڻ آهن:

اوهان کي غصو افسوس، ناراضگي ڇنتا ڪرڻ سان توهان جي روڳ کي دور ڪرڻ جي شڪتي گهٽجندي انهيءَ ڪري کڙکڙات سان کلو. ٺهڪ ڏيندا تہ آسمان گونجي اٿندو ۽ من نچي اٿندو.

ڪلڻ ۽ تندرستي جو پاڻ ۾ اڻٽوٽ رشتو:

ڪلڻ ۾ (کُلي دل سان ڪڙڪڙاٽ ڪري ڪلڻ سان) زبردست چمتڪار آهي. توهان پاڻ کي تندرست بنائڻ لاءِ ۽ سولي ۾ سولو رستو هر ڪو آزمائي سگهي ٿو. اهڙو ئي طريقو يا نسخو توهان کي لنبو عرصو جيئاري سگهي ٿو. توهانکي هڪ قسم ڌيان جي ڪريا ۾ وٺي ويڃڻ واري ڪلڻ جي ڪريا (ڪم) سان توهان جي مغز ۾ آنند محسوس ڪرائيندڙ ۽ شريرڪ (جسماني) ۽ مانسڪ تڪليف سهڻ ڪرڻ لاءِ توهان جي شڪتي وڌائيندڙ نور ايپني فرين ۽ سيروٽنين نالي جو ڪيميڪل پيدا ٿئي ٿو. ۽ توهان ۾ بيماري سامهون لڙڻ جي طاقت (شڪتي) وڌي ٿي. چو تہ ماسٽر سيلس ليمفا سائيرس آئي جائي وغيره ۾ خوب واڌارو ٿئي ٿو. ۽ اوهان جي ياداشت وڌي ٿي. من جي جسماني شڪتي وڌڻ ڪري اوهان جو آتم وشواس (Will Power) وڌي ٿو. ڪلڻ ڪري اوهانجي چنتا، شڪايت، نراشا (نا اميد) ۽ غمگيني گڏوگڏ غائب ٿي ويجي ٿي. ۽ اوهان جو جيون يا زندگي اوهان کي جيئڻ جهڙي لڳي ٿي. شرير جي سيني آڪسيجن يا عضون ۾ تمام ضروري جيڪا پراڻ وائيو آڪسيجن آهي. اها وڌي ويڃڻ ڪري توهان کي ايجنگ پروسيز جو اثر نٿو ٿئي ۽ ڪلڻ جي ڪسرت ڪري هڪ قسم جي شڪتي جو هٿيار اوهان جي جسم ۾ پيدا ٿئي ٿو ۽ من ۾ ڪنهن بہ خراب ويچار ويڃڻ جو دروازو هميشہ لاءِ بند ٿي ويجي ٿو. انهيءَ لاءِ انهيءَ جيون يا تندرستي جي ڪنجي اهڙي ڪلڻ جي هر وقت محسوس ڪريو ۽ سورگ جو آنند ماڻيو. ڪلڻ سان اوهان ۾ گهڻي طاقت وڌندي.

ڪلڻ دئاران من جي شانتي ۽ تندرستي حاصل ڪريو:

ڪلڻ ۾ ڪيترو مزو اچي ٿو؟ انسان جي جيون ۾ ڪلڻ جو هڪ وڏو راز آهي. ڪلي دل سان ڪڙڪڙاٽ سان ڪلڻ ۾ منشيہ (ماڻهو) کي تازندگي تندرستي ملڻ جي ازغيبي طاقت آهي، جنت (سورگ) جو آنند. ڪلڻ ۾ حاصل ڪريو. شرير جي سيني عضون کي گهڻي اهڙي (پراڻ وايو) آڪسيجن اوهان جي شرير ۾ ويڃڻ سان ايجنگ پروسز جي اثر نٿي ٿئي. ڪلڻ جي ڪاريہ (ڪم) وقت هڪ قسم جي شڪتي توهان جي شرير (جسم) ۾ پيدا ٿئي ٿي ۽ من ۾ ڪو بہ خراب ويچار ويڃڻ جو دروازو بند ٿي ويجي ٿو. اهڙي تندرستي واري زندگي (جيون) جي چابي جو انڀو (تجربو) هہ پل هر وقت حاصل ڪريو ۽

سورگ جو آنند ماڻيو. هاسيہ لافنگ يا ڪلڻ وسيلي تندرستي ۽ من جي شانتي حاصل ڪريو.

توهان جي رت جي نلين کي زندگي ڀر تندرست رکو:

اڄ جي زماني ۾ جڏهن لنبي عمر جيئڻ جي ڳالهہ صاف ظاهر ٿي ويئي آهي تڏهين تندرستي وارو جيون ڪهڙي طرح ملي. اهڙو سمجهڻ لاءِ اوهان کي گهڻي انتظاري آهي. تہ هاڻي "اينجيوگرافي" جي سهوليت تہ سيني هنڌن تي آهي. اوهان اوهانجي شرير جي ڪنهن بہ آرٽري جي اينجيوگرافي ڪرايو تہ گهڻو ڪري آرٽري ۾ 25 کان 30 پرسينٽ جيتري حصي ۾ ڪوليسٽرل جي ڪٿلري پرجي ويئي هوندي. ايئن هوندي، انهيءَ ۾ گهبرائڻ جي ضرورت نہ آهي. اوهان کي ايترو ڪرڻو آهي تہ:

1. خوراڪ ۾ فقط 25 پرسينٽ چربي وٺجي. انهيءَ جو مطلب فقط ہ کان ٽي چمچا تيل، کائجي، گيهہ يا مکڻ وٺجي، انهيءَ کان وڌيڪ نہ.

2. باقاعدي نيم سان ڪسرت ڪجو. روز لافنگ ڪلب جي ڪسرت ڪجو تہ ڪل 230 ڪئلري ٻرندي، انهيءَ کان بہ نہ پورائي ٿئي تہ انهيءَ سان گڏ واڪنگ بہ ڪجهہ ڪلاڪ ڪندا تہ 350 پرسينٽ ڪئلري ٻرندي. اوهان جي من پسند ڪا بہ ڪسرت نيم سان روز ڪندا تہ توهان جي آرٽري پنهنجي ڪوليسٽرل جي مدد سان پورو خون پهچائي سگهندي.

3. سگريٽ تماڪ بند ڪرڻا پوندا. شراب پيئڻ ڇڏي ڏيڻو آهي. اهڙين شين استعمال ڪرڻ سان اوهان جون آرٽريز وقت تي سخت ۽ کهريون ٿي وڃن ٿيون، جنهن ڪري وڌيڪ ڪلوٽ ٿيڻ جو سبب رهندو.

4. جيترو من شانتي ۾ رهندو اوترو اوهان جي دل ۾ وڏي عمر ۾ بہ خون کي پهچائڻ ۾ (آرٽريز ٿوري سُست ڪم ڪرڻ واري هوندي تہ بہ) وڌيڪ تڪليف نہ ٿيندي.

يوگ ميڊيٽيشن اوهان کي مدد ڪندو.

(ڊاڪٽر مڪند مهتا)

اوهان جي تندرستي جو راز کلڻ آهي:

اوهان جو کلڻ، اوهان جي شرير کي تندرست رکي ٿو. اوهان جڏهن کلو ٿا تہ اوهان جو من هلڪو ٿي وڃي ٿو ۽ اوهان جي ڦڦڙن کي آڪسيجن ملي ٿي.

کلڻ اوهان جي دل کي آنند ڏيڻ وارو عجيب طريقو آهي، جنهن کي سياويڪ ۽ قدرتي ڳڻجي اهڙو کلڻ اوهانجي شرير کي تندرست رکي ٿو. توهان جڏهن کلو ٿا، تڏهن اوهانجو من هلڪو ٿي وڃي ٿو. اوهان جا ڦڦڙ وڏيڪ آڪسيجن وٺن ٿا ۽ دل کي ڪسرت ملي ٿي. اوهانجي سڄي شرير جي نسن ۽ سنڌن جي ٿڪاوٽ ۽ توهانجي ٽينشن توهان جي مغز مان نڪرندڙ انيڪ قسم جا هارمونز ۾ ورتل جلد ئي دور ٿي وڃن ٿا. جڏهن جڏهن توهان کي وٽندو نہ هجي ٿورو مانسڪ ٽينشن (تناءُ) هجي تہ ڇا ڪجي؟ اهو سمجهہ ۾ نہ اچي تڏهن کلي وٺڻ جي انهيءَ عجيب (ڪم) ڪردار ڪرڻ سان من شانت ٿيندو دک ويندو هليو. جڏهن اوهان کلي دل سان ڪڙڪڙاٽ وارو کلڻ ڪريو ٿا. تڏهن اوهان جو من ڌيان جي اوسٿا ۾ اچي وڃي ٿو. کلڻ جي ڦاعدن تي سڄي دنيا ۾ ٿيل تجربن مان ايئن چوڻ ٿي من ٿئي ٿو.

آڪسفورڊ يونيورسٽي لافٽر ڪلب هلائڻ وارو ڊاڪٽر رابرٽ جي وانگر، سڄي دنيا جا ڊاڪٽر هاڻي پنهنجي دوا يا گوريون ڏيڻ جي بدلي فقط کلڻ ئي سيکارين ٿا تہ جيئن دنيا جي گهڻي حصي جا مريض صحت مند ٿي وڃن. توهان جي زندگيءَ جو پورو فائدو ڏيندڙ صرف کلڻ آهي. انهيءَ لاءِ هيٺ هڪ سوال جواب جي لسٽ ڏنل آهي. انهن 10 سوالن جا اوهان کي پورا جواب لڳن، اهي ڪيڏي توهان جي جيون جي کلڻ جو جواب ڳولي ڪڍو. ڏنل سوالن جي سوچنا موجب انگ ڳولڻ بعد اوهانجي جيون ۾ وڌيڪ کلڻ جي ضرورت آهي يا نہ اهو توهان پاڻ فيصلو ڪريو.

1. توهان جي مارڪ 10 کان 14 هجي تہ ٿورو رليڪس ٿيو. هاڻي کلو ۽ کلايو. مزا ڪريو. خوب کلڻ وارا دوست ڪريو.
2. توهانجي مارڪ 15 کان 24 هجي تہ زندگي ير توهان جي صحت تندرست آهي ۽ کلندا آهيو ۽ ڪنهن بہ چوڻ يا سمجهي اهڙو خيال رکڻ کان سواءِ مزا ڪريو. ٻين جي ٽيڪا جي ڳڻتي نہ ڪريو

3. توهان جي مارڪ 25 کان 30 هجن ته توهان کي ڪلٽو خوب اچي ٿو. توهانجي ڪمپنيءَ جا ماڻهو خوب وڻڻ لڳن ٿا.

1. توهان جا اهڙا ڪيترا دوست آهن، جنهن سان گڏ توهان آهيو تڏهن (هاسيه) کلڻ يا مذاق (A) هڪ ٻه نه (B) هڪ يا ٻه (ڪي) ٽن کان وڌيڪ.

2. خاطري سان ياد ڪري ٻڌايو ته اهڙين ڪيترين فلمن جا توهان نالا ٻڌائي سگهو جنهن ڪري توهان کي گهڻي کل اچي (اي) ٽي يا ٽن کان گهٽ (بي) چار کان وڌيڪ (ڪي) هڪ ٻه نه.

3. گهر ۾ ويٺا آهيو ۽ توهان ٿِتي پِتنِي (زالُ مڙس) يڪدم توهان خوب کلڻ لڳو تڏهن (اي) توهان بنا ڪارڻ جي کلڻ لڳو. (بي) ڪارڻ ٻڌي کلڻ لڳو ٿا. (ڪي) توهان تي کلن ٿا. ايئن سمجهي غصي ۾ ٿيو ٿا.

4. جڏهن ڪنهن پارٽي ۾ ويٺو هجي تڏهن چا پائجي. (اي) چا پائجي هن جي چنتا (ڳڻتي) ڪريو ٿا يا پارٽي ۾ پهچڻ بعد سيئي چا ڪن ٿا يا ويچارين ٿا. انهيءَ جي چنتا (ڳڻتي) ڪريو ٿا. (بي) شروع ۾ چنتا ڪريو ٿا پوءِ رليڪس ٿي وڃو ٿا. (ڪي) پارٽي ۾ پهچڻ بعد هڪ هڪ پل آنند ۾ رهو ٿا.

5. آخر ۾ ڪڏهن خوب (کليا) هئا، ياد ڪريو (اي) گذريل هفتي (بي) مهيني ۾ (ڪي) کليا ياد نٿو اچي ڪڏهن (هنسيا) کليا هئا.

6. توهان کي ايئن لڳي ٿو ته توهانجو سماجيڪ وهنوار توهان جي ٿي يا توهان جي مالي حالت جي ڪارڻ خوب گنڀير رهجي. (اي) ها سدائين لاءِ (بي) ڪنهن وقت (ڪي) ڪڏهن ٻه نه.

7. باغيچي ۾ يا ڪنهن ٻه جاءِ تي ماڻهو خوب کلندا هجن (اي) تڏهن اوهان سيني سان شامل ٿي وڃو ٿا (بي) چا جي لاءِ کلن ٿا اهو خاطري ڪري پوءِ کلو ٿا. (ڪي) انهيءَ جاءِ کان وڃو ٿا هليا.

8. گهر ۾ يا آفيس ۾ ڪا گڙ ٻڙ ٿي هجي ته (اي) گهٽو ڪري تنهن ۾ مليل خبر ۾ آنند جو خيال ڪرڻ (بي) اپسيٽ ٿي ۽ چنتا (ڳڻتي) ڪريو ٿا (ڪي) ڪنهن وقت اهڙي گڙٻڙ پيدا ٿي وڃڻ ڪري کلڻ جو آنند وٺو ٿا.

9. کلندڙ مسخري ڪندڙ ۽ پريڪٽيڪل جوڪس ڪندڙ سيني کي (اي) ٻارن جي سمجهه وارا گنوار سمجهڻ (بي) ڪنهن ڪنهن وقت

توهان آنند جو اَنڀوَ محسوس ڪريو ٿا (ڪي) توهان پڻ انهن سان گڏ مزا ڪرڻ لڳو ٿا.

10. مترن (دوستن) جو ميڙ پريل هجي ۽ توهانکي ٽاپڪ ڪري ڪو بہ ڪلڻ جي يا ڳالهہ ڪري تڏهن (اي) انهن کي جوٺو (ڪوڙو) مسخري الزام لڳائڻ بغير سيني سان گڏجي ڪلڻ ۾ شامل ٿيو ٿا. (بي) ڪنهن وقت توهان انهيءَ ۾ آنند وٺو ٿا. (ڪي) انهن کي جوٺو (ڪوڙو) چئي غصو ڪريو ٿا. توهانجي ڪلڻ جو انگ توهان کي ڏنل جواب ۾ هيٺ موجب مارڪ جو ڏيئي ظاهر ڪريو.

صاف (پيور) وايو ماحول واتاوَرڻ ۾ شڌ سنڪلپ (ويچار) يا ويچارن سان توهان جو Will Power وڌي ٿو.

شرير واٽي ۾ من سان نہ اوهان ڪوئي اهڙو ڪاريہ ڪريو جنهن جي ڪري وايو منڊل ۾ خراب ويچار هجن ۾ نہ اهڙي خراب ماحول ۾ ٿي رهو. جنهن جو (پرڀاءُ) اثر اوهانجي شرير واٽي ۾ من تي ٿئي ٿو. انسان جيڪو بہ شرير (جسم) سان ڪرم ڪري ٿو واٽي سان ڳالهہ ڪري ٿو ۽ من ۾ چنتن يا خيال ڪري ٿو. انهيءَ جو اثر انهيءَ جي (وايو منڊل) تي ٿئي ٿو. ۽ انهيءَ جا پرماڻو (ذرڙا) انهيءَ جي وايو منڊل ۾ ٿوري ۽ گهڻي روپ ۾ ڦهلجي وڃن ٿا. اهي ذرڙا انهيءَ وايو منڊل ۾ رهڻ واري هر هڪ شيءِ تي پنهنجو (پرڀاءُ) يا اثر وجهن ٿا. سڄي آڪاش ۾ چوطرف وايو (هوا) موجود آهي. وايو ئي سرير جي اندر پراڻ روپ سان رهي ٿي. ساهہ جو اندر وڃڻ ۽ ٻاهر نڪرڻ وايو جو ئي (ڪاريہ) آهي ۽ هي اندر وڃڻ واري وايو. اندر وڃڻ وقت ٻاهر جي پرماڻن ذرڙن کي اندر کڻي وڃي ٿي ۽ ٻاهر نڪرڻ وقت اندر جي پرماڻن (ذرڙن) کي وٺي ٻاهر جي وايو منڊل ۾ ڇڏي ٿي ڏي.

من اندر ويل پرماڻو جيترو وڌيڪ يا گهٽ طاقت وارا هجن ٿا، اوترو ئي وڌيڪ يا گهٽ (پرڀاءُ) يا اثر منشيہ جي من تي وجهن ٿا. پر انهن پرماڻن کي اثر کڻڻ وارو من جيڪڏهن انهن جي اثر کڻڻ کان وڌيڪ شڪتي سالي پرماڻن هجي ٿو تہ انهيءَ جي من تي انهيءَ جو اثر بلڪل گهٽ ٿيندو آهي. ۽ انهيءَ جي ويچارن سان ٽڪرائجي ٻاهر نڪري وڃن ٿا پر تڏهن بہ من کي ڇهڻ سان انهيءَ جو ڪجهہ نہ ڪجهہ اثر رهجي وڃي ٿو. چاهي انهيءَ وقت انهن جو پتو بہ نہ لڳي ۽ بار بار جيڪڏهن اهڙا (ذرڙا) اندر ويندا ئي رهندا تہ ڪنهن وقت من جي اندر رهندڙ پرماڻو ئي دٻائي ڪري ختم ڪري ڇڏيندا ۽ پنهنجو پورو پورو ڪنٽرول جمائي ڇڏيندا.

ٻاهر ڪان وچڻ وارا تمام باريڪ جراثيم (هڪجهڙا) اندر به هوندا ته انهيءَ تي تمام جلد ۽ گهڻو اثر ٿئي ٿو. جهڙي طرح ڪنهن ڪي ڏن يا استري (زال) ڪي حاصل ڪرڻ جي چاهنا (خواهش) آهي ۽ اهڙي قسم جي چاهنا (خواهش) ڪي وڌائڻ وارا پرماڻو ساهه سان گڏ وايو (هوا) جي سهاري سان اندر ويندا ته انهيءَ جو اثر تمام جلد ٿئي ٿو ۽ گهڻو ٿئي ٿو. ساهه سان گڏ ٻاهر وچڻ وارا پرماڻو (ذرڙا) به پنهنجي طاقت (انوسار) موجب وايومنڊل ۾ وڌيڪ يا گهٽ فاصلي تائين ڦهلجن ٿا پر جنهن جي من جي سنڪلپن يا ويچارن ۾ شڪتي يا من جي طاقت يا منو بل (من جي طاقت) وڌيڪ هجي ٿو اهي پنهنجي من جي پاوناڻن ڪي يا ويچارن ڪي گهڻو دور تائين موڪلي سگهن ٿا. ۽ پنهنجي گهٽ (سنڪلپ) ويچارن وارن تي گهڻو پرڀاءَ يا اثر انهن جي من تي وجهي سگهن ٿا. جنهن جي من جي طاقت ڪمزور آهي، انهيءَ جا ويچار ٻاهر وڃي ڪري نه ئي گهڻو دور تائين ڦهلجي سگهن ٿا ۽ نه وڌيڪ ماڻهن جي من تي پنهنجو پرڀاءَ وجهي سگهن ٿا. هتي هي ڳالهه ڌيان ۾ رکڻ جهڙي آهي ته سنڪلپ شڪتي نقط انهن ماڻهن جي گهڻي وڌي ٿي، جنهن جا سنڪلپ (ويچار) يا قوت ارادي ۽ سينم (ضابطو) وارا سچائي وارا ۽ ساتوڪ (سادا) هوندا آهن.

اوهان جا ويچار:

خراب ويچارن جا اثر به گهٽ نٿا پون. جو ته اڄڪلهه جي (وايو منڊل) ۾ رڳو اهڙا ئي ويچار وڌيڪ ڦهليل آهن. ۽ ماڻهن جا من به انهيءَ جي انڪول معنيٰ برابر هوندا آهن. جن ماڻهن جي من ۾ حسد شوڪ (غم)، (مارڻ)، ويرڀاونا (دشمني) (غصو)، لوڀ /جمڪار ڪام ڪانئرتا، اير ڪا وغيره خراب سنڪلپ (ويچار) ڀريل هجن ٿا. اهي رڳو پنهنجو ته نقصان ڪن ٿا پر پنهنجي ويچارن سان ٻاهر جي آس پاس جي ساري وايو منڊل (ماحول) ڪي به خراب ڪري ڇڏين ٿا. جنهن ڪري انهيءَ وايو منڊل ۾ رهندڙ سيني ماڻهن جي من تي انهن خراب ويچارن جو اثر تي ويندو آهي ۽ اتي جي ٻاهرين ۽ اندرين وايو منڊل ايترو گهڻو خراب تي وڃي ٿو جو انهيءَ جو اثر اتي رهندڙ نردوش ۽ سرل (سادا) ماڻهو به اتي جي ماحول ۾ رهڻ ڪري انهيءَ جهڙو ٿيڻو پوي ٿو ڪن خاص خاص جاين تي يا محڪمن ۾ اهڙيون ڳالهيون ظاهر ڏسڻ ۾ اچن ٿيون.

جنهن جاين تي سچا ساڌو لوڪ گهڻا وسن ٿا. چاهي اهي واٽي (ڳالهائڻ) سان ڪو بہ اُپديش (ليڪچر) نہ ڪندا هجن. يا ڪنهن سان ملندا جهلندا بہ نہ هجن تڏهن بہ انهيءَ جو وايو منڊل شڌ (پاڪ) ۽ ساڌو ساتوڪ پاونائن سان ڀريل هجي ٿو. ۽ جتي انهيءَ جي ابتڙ چور ڌاڪو ويچاري، شرابي ڪامي يا ڪروڌي ماڻهو رهن ٿا. اتي جو وايو منڊل انهن ماڻهن تي مٿان سڄو ليڪچر ڏيڻ سان بہ اتي جو ماحول دُوشت (خراب) رهي ٿو. انهيءَ جو پتو سمجهدار ماڻهو کي ڀلي چڱيءَ طرح پئجي ويندو آهي. انهيءَ لاءِ اهڙن مهاتمائن جي نواس استانن (رهڻ جي جاءِ) کي گهڻي لاڀ وارو سمجهيو ويندو آهي، جي فقط لوڪ سماج کان الڳ ۽ ماٺ ۾ رهن ٿا. پر انهن جو انتهہ ڪرڻ صاف آهي. فقط سياوَ سان (من مالڪ طرف) ڀريل هجي ٿو انهيءَ جي اندر مان نڪرندڙ ڀڳود ڀاءِ واريون ڪرڻائون ساري وايو منڊل تي ڦهلجي. اتي جي سڄي وايو منڊل ماحول ۾ سدا چار ساڌو شيل ۽ پريم جي جيوتي پکيڙي ڇڏين ٿيون. انهيءَ جي پرڪاش کي پائي ڪري پامر پراڻي بہ ڪرتارٿ ٿي وڃن ٿا.

وايو ۾ بہ گڻ آهن، (شبد ۽ سپرش) وايو ۾ پنهنجو ڀيو گڻ نہ هوندي بہ جتي ڇُهي سپرش ڪري ٿو انهيءَ جي ذرڙن کي وٺي، هيڏانهن هوڏانهن وکيري ڇڏي ٿو ۽ سگنڌ واري جاءِ سگنڌ ۽ بدبوءِ جي جاءِ تي بدبوءِ جي جاءِ تان ڪڍي چئن ئي طرف ڦهلائي ڇڏي ٿو. اهڙي طرح سٺي سندر سنگيت ڌُني يا ڪنور ڪروڌي شبدن کي بہ پڪڙي ڪري دور دور تائين پهچائي ڇڏي ٿي. انهن ٻاهرين چيزن کي ڦهلائڻ ۾ ئي انهيءَ جو ڪاريہ سماپت ڪو نہ ٿو ٿئي. پر هي من جي اندر ويچارن کي ڇُهي ڪري ٿو ۽ انهن کي ڪڍي ڪري ٻاهر آڻي هيڏانهن هوڏانهن ڦهلائي ٿو. ۽ هي سٺن خراب ويچارن جي پرماڻوئن (ذرڙن) کي ٻاهر کان اندر ۽ اندر کان ٻاهر ڪڍي وڃي ٿو. اها ڪريا انهيءَ لاءِ جتي سنت وسن ٿا اتي وايو منڊل شڌ ۽ اسنت (پاپي) ماڻهن جي استان جو وايومنڊل گندو ميڇيو ويو آهي.

تيرٿ جي استان تي اهڙا ئي ماڻهو رهندا ڪندا آهن. انهيءَ ڪري انهن کي شُڌ ۽ ڀين بہ شڌ ڪرڻ وارو ميڇيو ويو آهي. شري رام چرت مانس ۾ چيو ويو آهي تہ ڪاڪ ڀشنڊي جي آشرم جي چئني طرفن ايئن چار چار ڪوهن تائين ڪام ڪروڌ ڀيا کي بہ گندا ويچار نہ اچي سگهندا هئا. اجا بہ ڪيترن ئي مهاتمائن جي آستانن تي پاپ جي ويچارن جو رڪجي وڃڻ يا من ۾ بلڪل ئي نہ پيدا ٿيڻ ڏٺو ۽ ٻڌو ويو آهي. جڏهن من جي اندر رهڻ

وارن ۽ برن ويچارن سان وايو منڊل پرڀاوت يا اثر وارا ٿي سگهن ٿا. تڏهن واٽي ۽ شرير جي ڪريائن جو وايو منڊل تي اثر ٿيڻ تہ آسان ڳالهہ آهي. تنهن ڪان سواءِ ڪاڪ ڀشنڊي جي آشرم ۾ جتي من جي ماحول سان گڏوگڏ هر روز جتي هري ڪٿا ٿينديون رهنديون هيون. انهيءَ جي هيٺ ۾ ڪنهن آشچريہ يا عجب ۾ وجهڻ جهڙي يا نہ هئڻ جي ڳالهہ نہ مڃڻ جو سبب ٿي نہ آهي. جهڙي طرح من ۾ ڪڏهن بر ويچار آڻڻ نہ گهرجن. اهڙي طرح واٽي يا ٻولي سان بہ ڪڏهن خراب ڳالهائڻ بہ نہ ڇوڙڻ کپن. ڪوڙ ڳالهائڻ ٻي ڪي نقصان پهچائڻ وارو. نہ وٽندڙ ايمان جنڪہ (بي عزتي ڪرڻ) ڪروڌ وارو ڊپ ۽ ايمان واري ٻولي جو اُچارڻ ڪرڻ سان اتي جو وايو منڊل دُوشت (خراب) ٿي وڃي ٿو. جنهن جو نشان ڪري جنهن کي ڪوتا اکر يا واٽي ڳالهائي وڃي ٿي. انهيءَ تي تہ برو اثر ڪري ٿي، پر جيستائين اها واٽي ان جو آواز پهچي ٿو اتي رهندڙ جيڪي بہ جاندار ساهوارا آهن. انهن جي من تي بہ برو اثر ٿئي ٿو جهڙي طرح بهادري جي ٻولي سان منشيہ (ماڻهو) ۽ ويرتا (بهادري اچي ٿي. اهڙي طرح ڪائرن جي ڊپ ڀريل واٽي ماڻهن کي ڪمزور بنائي ڇڏي ٿي. ڀاٽ ۽ چارڻن جي جوشيلي ڇندن ۽ ڪويتائن سان ۽ سنتن جي ويراڳيہ جي واٽين سان اديت ڀرپاءُ ڏنو ويو آهي.

اهڙي طرح شرير جسم سان ڪنهن بہ شرير جي اندرين سان ڪوئي بہ چيشٽا يا خواهش نہ ڪرڻ کپي، من ۾ سدائين سٺا ويچار ۽ سچا ويچار ڀري رکو. ڳالهائڻ سان سدائين سچا فائدي وارا مٺا ۽ سٺا اکر ڳالهايو.

۽ شرير سان سدائين اُتم سني (ڪريا) ڪريو انهيءَ ۾ پنهنجو ۽ جڳت جو هِت فائدو آهي. اهڙي طرح جتي اهڙا شڌ من وارا ۽ مٺو مڌر ڳالهائيندڙ سجن (سٺا انسان) مهانو منش رهن ٿا. انهن جي ويجهو رهو. ۽ انهن جو سنگ ڪريو. نہ پڻ برو وايو منڊل پيدا ڪريو. ۽ نہ اهڙي بري وايو منڊل ۾ نواس ڪريو.

جيڪو پنهنجي من ۾ وير جي ڀاونا رکي ٿو اهو دنيا ۾ پهنجا دشمن پيدا ڪري ٿو. ۽ جو پريم جو ويچار ڪري ٿو اهو پريمين جي سنکيا وڌائي ٿو. ۽ جيڪو دنيا جي (ڀوڳن ڀوڳڻ) عيش عشرت ۾ من لڳائي ٿو ڀوڳن اندر ۾ غلطان آهي، اهو ماڻهن ۾ ڀوڳن جي خواهش کي وڌائي ٿو. جنهن جي من ۾ شورتا آهي، اهو بهادري جو واتا ورڻ پيدا ڪري ٿو. جيڪو ڪائر آهي، ڪمزور آهي اهو ڪائرتا ڦهلائي ٿو جيڪو ڀڳت آهي، اهو ڀڳتي پيدا ڪري ٿو جيڪو دُشت آهي اهو دُشتتا جون ڳالهيون پيدا ڪري ٿو. جيڪو

پاپي ڊپ ڪان ڪنبي ٿو اهو آس پاس ڊپ جو ماحول پيدا ڪري ٿو ۽ جيڪو بنا ڊپ آهي اهو سيني کي نرڀيہ بنائي ٿو. جو سکي آهي اهو جگت کي سکي ڪري ٿو جيڪو رات ڏينهن شوڪ دک ۽ اداسي ۾ ٻڏل رهي ٿو اهو سيني کي شوڪ ۾ غم ڏي ٿو ۽ جو ڀڳوان سان پريم ڪري ٿو اهو ڀڳوان جي پريمين جي سنکيا وڌائي ٿو.

انهيءَ ڪري سيني خواهشن کي پري ڪري سدائين ڀڳوڊ پريم سان هردي کي پري ڇڏيو. اگر ايئن نہ ڪري سگهو تہ من ۾ سٺن ساتوڪ ۽ پويتر صاف ويچارن سان پاڻ کي پري ڇڏيو. ايئن ڪرڻ سان اوهان جي آس پاس جو وايو منڊل ساتوڪ ٿي ويندو. ساتوڪ ويچارن جي واڌاري وڌي وڃڻ سان اوهان جي سنڪلپ شڪتي وڌي ويندي پوءِ اوهان پنهنجي سٺن ويچارن کي تمام گهڻو دور دور تائين ماڻهن جي هرديہ ۾ گهرائي سان اثر ڪري سيني کي ساتوڪ ڪري سگهندا. اوهان تہ سُکي ٿيندا پر بنا ڪنهن ليڪچر جي ڪنهن آديشن (حڪمن) جي جگت جي وڏي ڀاڱي کي سکي بنائي سگهندا.

اهي ساتوڪ ۽ شڌ ويچار هي آهن. هنسا (نہ مارڻ). ستيہ (سچائي)، شوچ (ديا) پريم دان ڪشما تياڳ، ويراگيہ نراپمانتا (بهادري) ايڪانت، (پريم)، ڪوملتا (معاف ڪرڻ) سرلتا (ضابطو)، سيوا (خدمت ڪرڻ) ڀاءُ ۾ جي ڏرم لاءِ پريت، دويش (ٻيائي) هيتا، شمتا (هڪجهڙائي)، سنتوش، گڻ گر هڪتا، دوش درشتڪا، ۽ اهنڪار جو اڀاءِ مان وڏائي جي نہ چاهنا ۽ سيني لاءِ فائدو ۽ انهن جو ڀلو چاهڻ

بس من واٽي ۽ سرير سان سدائين ساوڌاني (سجاڳي) ۽لگن سان انهن سيني سٺن گڻن ۽ ويچارن کي وڌائيندا رهو. تہ پاڻ تہ تري ويندا ۽ ٻي انداز جاندارن کي تارڻ ۾ مددگار ٿيندا.

دوش درشتي يعني ٻئي جا عيب جاچڻ:

منشن (ماڻهو) جي عيب جاچڻ (ٻي جا عيب جاچڻ) منشيہ ۾ ٻئي جا عيب درشتي آهي، ٻئي ۾ عيب ڏسڻ جي جيڪا عادت آهي، اهڙي درشتي پشوئن (جانورن) ۾ نہ آهي. پکين ۾ نہ آهي، گلن ۾ نہ آهي، وڻن ۾ ڪونهي، ساگر يا ندين ۾ نہ آهي. سوريہ چندرما ۾ نہ آهي. فقط هڪ منشيہ ۾ ئي اها دوش درشتي ڏسڻ ۾ اچي ٿي. هڪ منشيہ جي ڳالهہ تہ ڇڏيو. پر هڪ بيمار ماڻهو بہ بيماري جي بستري تي سٽل هوندو آهي، اهو بہ جيڪڏهن ٻي جي

دوشن جي ڳالهه ٻڌي ته ڪجهه وقت لاءِ اتي ويهي رهي ٿو. انهيءَ جي اکين ۾ به چمڪ اچي ويندي آهي ۽ انهيءَ جو چهرو به ڪجهه وقت لاءِ چمڪي اٿندو آهي. ۽ هو به انهيءَ دوشن جي ڳالهه ڪرڻ وارن سان گڏ پنهنجو سر آلاپيندو آهي. ماڻهو پنهنجا مٽن جيڏا دوش نه ڏسندو آهي، پر ٻين جا رائي جيڏا دوش به هن کي وڏا ڏسڻ ۾ ايندا آهن. ۽ انهيءَ ۾ هن کي ڪيترو آنند ايندو آهي، انهيءَ جو هڪ مثال انهيءَ نموني آهي. هڪ ماڻهو گلاب جي گل کي ڏسي چيو ته گلاب! تون ڪهڙو نه سهڻو سندر آهين تو ۾ ڪيتري نه خوشبوءِ آهي. پر ڪنڊا نه هجن ها ته ڪيترو نه سٺو ٿئي ها! ۽ وري سمنڊ کي ڏسي چيو ته ساگر تنهنجو هيڏو وشال سمنڊ جيڪڏهن کارو نه هجي ها ته ڪهڙو نه سٺو! ماڻهو وري ڪوئل کي به ايئن چيو ته ڪوئل تنهنجو آواز ڪهڙو نه مٺو آهي پر ڪاري نه هجين ها ته ڪهڙو نه سٺو ۽ وري چنڊ کي به چيو ته چنڊ تو ۾ جي ڪارو داغ نه هجي ها ته ڪهڙو نه سٺو لڳين ها ۽ چنڊ انهيءَ کي بروقت جواب ڏنو ته "هي انسان تو ۾ جي عيب درشٽي نه هجي ها ٻئي جا عيب ڏسڻ جي عادت نه هجي ها ته ڪهڙو نه سٺو هجين ها. اهڙي دوش درشٽي ماڻهو جي ڪڏهن سڌرندي؟

دويه شڪتي منشيه ۾ (ماڻهو ۾ وڏي طاقت):

هڪ موسم اچي ٿي جنهن کي اسان بسنت بهار چئون ٿا. جڏهن هوائن ۾ الڳ الڳ ٺنڊڪ امرت برسائي ٿي، صبح جو سويل ٿڌي هير لڳي ٿي ۽ پريات اهڙي مڌر ۽ سٺي ٿي اچي ٿي، انهيءَ بسنت رت ۾ آنند آهي جو نه گرمي آهي، نه سردي. اسانجي ته جيون ۾ به اهڙي بسنت بهار ايندي آهي، جڏهين ساتوڪتا ايندي آهي، نرملتا ايندي آهي، هرديه ۾ اهڙي پريم جي هلور ايندي آهي، ۽ انيڪ قسمن جي ماڌوريه پرسنتا نرملتا گڏوگڏ ظاهر ٿيندا آهن. تڏهن جيون ۾ هڪ انوکي بهار ايندي آهي. ته انهيءَ لاءِ هي چار شيون آهن، يڳتي شڪتي يُڪتي مُڪتي.

يڳتي ۾ من لڳي وڃي ته ٻڌي ساتوڪ ٿي وڃي. ۽ ساتوڪ ٻڌي سان اهڙي شڪتي ايندي آهي ۽ شڪتي سان اهڙي يُڪتي (اٽڪل) اچي جو مُڪتي ملي وڃي. انهيءَ ڪري جيون ۾ اهڙو الهاس ۽ آنند اچي وڃي جو منش جيون جو مقصد سمجهه ۾ اچي وڃي نه ته منشيه جيون ۾ اچڻ جو ڪو ئي مقصد نه رهيو. ايئن ته پکي به پيٽ پرين پيا.

جهڙي طرح ٻج ڏسو نہ مٽي پهاڙن تي وڃي ڪري هزارين فوٽ اچو وڃي. ڪيترو مٽي وڃي ٿو. تہ منشيہ بہ ايترو مٿي وڃي هيٺ ڪرڻ لڳي يا پتن جي طرف. ڀڳوان ڪرشن ارجن کي چوي ٿو تہ تون پنهنجي دوير شڪتي کي اوچوڪر تہ اسان جي اندر اها دويہ شڪتي موجود آهي. جهڙي طرح شينهن جو ٻچو ٻلجي، رڍن جي ولر ۾ رهيو ۽ پاڻ کي رڍ سمجهڻ لڳو ۽ هڪ ڏينهن هن کي شينهن مليو جنهن هن کي پنهنجو اصلي روپ ياد ڏياريو تہ تون شينهن آهين رڍ نہ آهين. اهڙيءَ طرح منش بہ پنهنجي روپ کي ڀُلجي ويو آهي ۽ پاڻ ۾ جيڪا لڪل شڪتي آهي، انهي کي ڀُلجي ويو آهي.

وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ ڪوئي سولو طريقو

توهان جو وزن وڌيڪ هجي ته اوهان کي انهيءَ کي گهٽائڻو ئي پوندو. ڇو ته اوهان جي تندرستي ۽ تاحيات زندگي لاءِ وڌيڪ وزن هئڻ اهو هنڌريڊ پرسينٽ جوکم آهي. اها ظاهر ڳالهه آهي ته وڌيڪ وزن وارن جو B.P (خون جو دٻاءُ) ٿيڻ جو پنجوڻو وڌيڪ چانس يا خطرو آهي. فقط ست ڪلو وزن گهٽ ڪري سگهو ته اها ڳالهه مڃڻ ۾ نه اچي، اهڙي ڳالهه آهي. توهان جو (B.P) نارمل ٿي ويندو. ٻي ڳالهه وڌيڪ وزن وارن کي ڊائبٽيز ۽ موٽاپو (اوبي سٽي) ٿئي ٿين ٿا. ۽ گڏوگڏ ڇوُن ٿا. ايترو به نه وڌيڪ وزن وارن کي سڄي زندگي پريشان ڪرڻ وارو اوسٽيئو آرٿائيٽز (سنڌن جو سور) ٿيڻ جو هنڌريڊ پرسينٽ جو خطرو آهي. ۽ زالن ۾ وڌيڪ وزن وارين کي (اسٽن) ڇاتي جو ڪئنسر ۽ گول بليڊر (پتي جو) ڪئنسر ٿيڻ جو انديشو 80 پرسينٽ آهي. جيڪڏهن توهان، توهان جو وزن گهٽ ڪري سگهو ته توهان جي جسم جو (آڪار) شخصيت سُڌول ٿيندو ۽ توهان جو (آتم وشواس) يا محڪم ارادو منو ٻل يا ول پاور وڌندو. ايترو ئي نه پر توهان کي (هتاشا) يا ڊپريشن ايندي ئي نه. وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ، توهان کي انهيءَ ۾ ڪاميابي لاءِ توهان کي انهيءَ جا گهڻا طريقا يا نيم ۾ رکڻا پوندا. اهڙا سولا طريقا وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ آهن جنهن تي اوهان عمل ڪري سگهو. وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ ڄاڻو ماهرن جون هي پنج ڳالهيون توهان کي ڌيان ۾ رکڻ گهرجن:

1. پوشٽڪ (طاقت وارو) وٽئمن ۽ گهٽ چرٻي واري خوراڪ
2. طاقت واري خوراڪ لاءِ توهان کي پوري ڄاڻ هئڻ کپي، جنهن سان خوراڪ جي وئراٽي جدا جدا پسندگي ملي سگهي.
3. توهان کي جهڙو وٽي تهڙو ڪسرت جو ڪاريه ڪرم ڪرڻ کپي.
4. ڪسرت ۽ ڊائٽنگ ۾ سرل (سولي) ڄاڻ هئڻ ضروري آهي.
5. وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ توهان جي ڪم ۾ ڪٽنب وارن جو توهان سان پورو سهڪار هئڻ کپي ۽ وزن گهٽ ڪرڻ جي توهانجي انهي ڪاريه

ڪرڻ ۾ ڪنهن جي بہ چوڻ ڪانسواءِ انهيءَ جي بدلي لاءِ توهان پنهنجو پاڻ انهيءَ کي مقرر ڪندا تہ انهيءَ ۾ ڪامياب ٿيندا.

3500 ڪئلري معنيٰ هڪ پائونڊ چربي جو گھٽجي:

روز 500 ڪئلري خوراڪ ۾ گهٽ وٺو تہ هڪ هفتي ۾ هڪ پائونڊ وزن خاطري سان گهٽ ٿي ويندو. توهان جيڪڏهن (پُرش) مرد آهيو تہ روز جي اوهان جي جسم جي ڪئلري جي ضرورت وڌ ۾ وڌ 2500 ۽ زالن جي 2200 ڪئلري گهرجي اهو توهان ڄاڻو ٿا.

خوراڪ ۾ چربي واريون شيون گهٽ استعمال ڪريو:

گيهہ مکڻ ويجيٽيبل گيهہ پام آئل ۽ ڪوڪونٽ آئل ۾ سيچوٽيڊ فئٽ اچي ٿو جنهن جي ڪري وزن تہ وڌي ٿو پر انهيءَ سان گڏ دل جي بيماري جو خطرو بہ وڌي وڃي ٿو.

کير جو پيئڻ ۾ بہ ڌيان رکو:

500 ملي گرام کير ۾ (هول ملڪ) 350 ڪئلري آهي، ۽ لڳ ڀڳ 8 گرام اسڪيم ملڪ ۾ 130 ڪئلري ۽ 0.5 گرام فئٽ آهي.

صبح جو ناشتو ڇڏجو نہ:

صبح جو ناشتو تہ کائڻ وقت بک بہ وڌيڪ لڳندي اهڙي طرح صبح جو ناشتو نہ ڪيو هجي تہ توهانجي B.M.R (بيجل ميٽا بولڪ ريٽ) گهٽ هجي ٿو جنهن سان شرير گهٽ ڪئلري هلائي ٿو ۽ ٻنپهرن جو وڌيڪ کائو تہ قدرتي طرح ڪئلري بچي ٿي، ۽ انهيءَ کان وزن وڌي ٿو. صبح جي ناشتي ۾ کير، ڦل، اناج ۽ ڪچومبر 400 کان 600 ڪئلري جيترا وٺو.

ڏينهن ۾ ٽن جي بدلي پنج يا ڇهہ وقت کائو:

توهان جي ضرورت جي ڪئلري جو پنج کان ڇهہ حصا وٺو. بک لڳي تڏهن ئي، کائڻ جي يا ناشتو ڪرڻ جي عادت رکو. بلڪ ٽي وقت کائيندا تہ ڄاڻي اڻڄاڻائي ۾ 1400 ڪئلري کان وڌيڪ ڪئلري کائيندا تہ اها چربي جي صورت ۾ ٿيندي پنج يا ڇهہ وقت ٿورو ٿورو کائڻ سان هاضمي جي طاقت ۽ خوراڪ کي هضم ڪرڻ جي ڪٽ سولي طرح ملندي ۽ وزن وڌندو نہ.

ڪارا مرچ مصالحا وجهو:

جيترو خوراڪ سوادي ايتري توهانجي بک گهٽ لڳي، ڪوتمير، مريون، تلسي هيڊ، ٿوم بصر، جيرو مرچ، نمڪ، دالچني، لونگ، جاڻ وغيره وجهي خوراڪ کي سوادي بنائڻ جو اپاءُ ڪريو.

(ڪسرت) ورزش:

پنهنجي شرير کي هميشہ مشغول رکو. 10 منٽ کان شروعات ڪري ٿي 40 منٽ سوڌي ڪا بہ ڪسرت ڪريو. پنڌ ڪرڻ، ڊوڙڻ، سائيڪل هلائڻ، ترڻ، ڊانس ڪرڻ وغيره ۽ رانديون بہ بيڊمنٽن، ٽيبل ٽينس، هاڪي، والي بال، فوٽ بال وغيره انهي ڪانسواءِ گهر جو بہ سڄو ٿي ڪم ڪار ٻاسڻ ڪپڙا، ڪچرو پاڻ ٿي ڪريو. انهيءَ سان گڏ جيئڻ آنند اچي، اهڙي لافنگ ڪلب جي ڪسرت ڪرڻ سان بہ وزن گهٽ ٿيندو.

ننڍڙن ٻارن ۽ پاليل ڪتن سان راند ڪريو:

ايئن ڪرڻ سان ڄاڻي اڻڄاڻائي ۾ توهان کي ڪسرت ملندي ۽ وزن گهٽجندو. ننڍڙن ٻالڪن کي توهان هڇڪا ڪارايو ۽ توهان پڻ هڇڪا کائو ڪئلري ٻرندي، مزو پڻ ايندو.

سياري ۾ خاص گهمڻ لاءِ نڪرو واڪنگ لاءِ:

سياري ۾ شرير وڌيڪ ڪئلري ٻاري سگهي، واڪنگ ڪرڻ، رانديون، ڪسرت ڪرڻ سان ڪئلري وڌيڪ ٻرندي ۽ وزن گهٽ ٿيندو.

رات جو سمهڻ کان پهريائين اڌ ڪلاڪ واڪنگ ڪريو:

رات جو کاڌي کائڻ بعد اڌ ڪلاڪ پوءِ نيم سان هلڻ سان پنڌ ڪرڻ سان ڪئلري ٻرندي، ٿڪاوٽ لڳندي، وزن گهٽ ٿيندو. ۽ سٺي ننڊ پڻ ايندي، کائڻ کان اڳ صبح سويل ۾ ڪسرت ڪرڻ ۾ فائدو ٿيندو.

بستري يا صوفا تي يڪو سُمهيا نہ رهو:

هر اڌ ڪلاڪ يا ڪلاڪ ۾ ويٺل آهيو يا ستل آهيو انهيءَ حالت ۾ اٿي هلو بيٺا رهو هلو ايئن پنج ست منٽ ڪريو تہ هٿن پيرن کي ڪسرت ملندي

کوراڪ جي سنڀال ڪريو:

بک تہ ضرور لڳندي ۽ توهان کي وڻندڙ چٽپٽي مصالحيدار مٺايون ۽ پاپڙي چپس کائڻ جي توهان جي خواهش آهي. مهيني ۾ هڪ ٻہ ڀيرا ٺيڪ آهي پر بک لڳي، تڏهن فروٽ، ڪچا ساڳ ڀاڄي، سوُپ، داليون، ڪڙهي، چانهہ ڪافي، ۽ چربي بنا کير وٺڻ جي عادت رکو.

متي ڏيڪاريل موجب هڪ نيم ٺاهيو تہ ٻاهر پارٽي ۾ يا گهر ۾ ڪوئي کائڻ لاءِ آيو هجي، تہ وڏيڪ کائي وڃجي اهو ٻہ هفتي ۾ هڪ ڀيرو گهر ۾ توهان اڪيلا کائيندا هجو تڏهن دال پت روٽي ۽ ڀاڄي چار ئي شيون کائڻ جي بدلي ٻن کي (ڪومبي شين ۾) رکجو. ۽ ڪُل ڪئلري جي انگ کي متي لکيل تي نظر رکجو جيئن ڪئلري وڌي نہ وڃي، تنهن جو خيال رکجو تہ وزن نہ وڌندو ۽ ڪنهن وقت توهان کي ڪنهن شيءِ کائڻ جو خيال ٿئي، تڏهن تي اها شيءِ کائيندا تہ من کي سنتوش (آرام) ٿيندو پر گهڙي گهڙي ايئن نہ ٿئي تنهن لاءِ من کي سمجهائيندا.

جيئن مانسڪ تناوَ يعني ٽينشن گهٽ ٿئي ايئن ڪريو:

جڏهن جڏهن مانسڪ تناوَ ٿئي تڏهن من کي ۽ شرير کي آنند ملي، تنهن وقت انهيءَ خيالَ سان اها شيءِ وڏيڪ انداز ۾ کائجو ايترو ياد رکو تہ من جو فڪر تناوَ گهٽ ڪجو. تہ ايئن نہ ٿئي. ڪوشش ڪري من جي شانتي لاءِ انهيءَ خيال کان ميڊيٽيشن ڪريو. کائڻ جي اڇا ٿئي، تڏهن ڪِلجي مذاق ڪجي، دوستن سان هنسي مذاق، انهيءَ وقت اهڙا چترَ (ڪوميڊي) ٽي وي سيريل وغيره ڏسڻ سان توهان جي بک گهٽ ٿي ويندي، انهيءَ کان سواءِ توهان جيئڻ واسطي کائو ٿا يا کائڻ واسطي جيئو ٿا، اهو توهان کي فيصلو ڪرڻو آهي. گهٽو وزن توهان کي وٺي نہ ٿو اها مون کي خبر آهي. وڏيڪ وزن هجي تہ توهان کي ڊايابٽيز بي پي، هرٽ اٽيڪ اسٽروڪ، ڪئينسر جهڙيون خطرناڪ بيماريون ٿين، تنهن جي توهان کي خبر آهي. تنهن لاءِ اڄ کان ئي وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ هي 13 طريقن جو تمام جلد اپاءَ ڪريو ۽ انهيءَ تي اڄ کان ئي عمل شروع ڪريو. ۽ اوهان جي چنتا، منجهہ ۽ اداسي ختم ڪريو.

(ڊاڪٽر مُڪند مهتا)

گئس ٽربل

پيٽ جي گڙ ٻڙ يا تڪليف هر گهڙي ٿيندي رهندي آهي. اهڙي پيٽ جي تڪليف ٿئي ته ميڊيڪل اسٽور کان هڪ اڌ گوريون وٺجن. انهيءَ ڪري في الحال ته تڪليف دور ٿي ويجي ٿي. پر انهيءَ مان ڪو دائمي پيٽ جي تڪليف جو خاتمو هميشه لاءِ نه ٿو ٿئي. 22 سالن جي مُنيش جي شڪايت هئي ته آخري سالن کان مون کي گئس جي تڪليف رهندي آهي. آءُ ڪيترن ئي ڊاڪٽرن ۽ وئيديه جي پويان هليو آهيان. گهڻيون دوائون کاڌيون پر، ڪو فرق نه ٿيو آهي. انهيءَ ڪانپوءِ مون قسم کاڌو آهي ته هاڻي ڊاڪٽرن جي سيڙهي نه چڙهندس. هاڻي ٿڪي اوهان وٽ آيو آهيان. لڳ ڀڳ ٻن سالن کان کائڻ ۾ به گهڻي پرهيز ڪندو آهيان. تکيون چٽ پٽيون ٽريل شيون ته کاڌي کي، ڪيئي سال ٿي ويا آهن. هاڻي آءُ نه ڪنهن پارٽي ۾ به ويجي سگهان ٿو ۽ نه ڪنهن شادي ۾ پيٽ جي تڪليف جي ڪري پنهنجو شرير گهڻو ٿڪجي پيو آهي. منش کي کاڌو برابر هضم نه ٿيندو آهي. کاڌو کائيندو هو ته جلد ئي پيٽ ۾ پار وانگر ٿي ويجي ٿو. پيٽ ۾ کاڌو نه پچڻ ڪري يا هضم نه ٿيڻ ڪري منهن مان بانس به پيئي ايندي هئي. پيٽ ۾ درد يا تڪليف جو ڪارڻ، پيٽ جو پرجي اچڻ انهن سيني جو ڪارڻ گئس آهي. خاص ڪري پيٽ جي هيٺين حصي ۾ گئس پرجي اچي ۽ پيٽ ٻاهر نڪرندو هجي، سيون چُپن ايئن لڳندو آهي ۽ وائي چوٽ اچي، تڏهن آرام اچي ٿو. گئس ٿيندڙ ماڻهن کي کاڌو گهٽ کائڻ کپي ۽ گهڻو پنڌ پيدل هلڻ ۽ واڪنگ ڪرڻ ضروري آهي ۽ ضروري هجي ته هنگاشٽ (هڱ) چورڻ آئرويدڪ جي دوا وٺجي. انهيءَ جي وٺڻ سان انهيءَ قسم جي پيٽ جي تڪليف ۽ گئس ۾ فائدو ٿئي ٿو.

گئس ٽربل گهڻي تڪليف ڏيندڙ بيماري يا (روڳ):

اڄ جي زماني ۾ سيني کان وڌيڪ (پيڙا ڪاري) درد واري بيماري آهي ته اها گئس ٽربل آهي. گهڻي ڀاڱي سيئي ماڻهو هڪڙي ئي شڪايت وارا

ملن ٿا، اها آهي، گئس ٽربل. ايئن ته گئس ٽربل ڪوئي خاص بيماري ڪونهي پر هاضمي جي ڪمزوري ڪري انهيءَ جي هي نشاني آهي. ٻئي طرف کان ڏسجي ته جيڪڏهن انهيءَ جي تڪليف وڌي ٿي وڃي. تڏهن هو وڏيڪ هڪ روڳ يا بيماري وانگر لڳندي آهي. جڏهن هاضمو ڪمزور ٿئي ٿو. روز جو کاڌل کاڌو پورو پچي نٿو ۽ دائمي قبضي رهندي هجي. تڏهن گئس ٽربل پيدا ٿئي ٿي. شروعات ۾ انهيءَ طرف ڪوئي خيال نه ٿو ڏنو وڃي. ۽ ايئن ٿو سمجهي ته اها پاڻهي مٽي ويندي پر ڪجهه وقت بعد جڏهن انهيءَ جو اثر وڌي ٿو وڃي، تڏهن خبر پوي ٿي ته گئس ٽربل ڪيتري حد تائين پيڙا ڪاري يا تڪليف واري آهي.

نشانيون:

گئس ٽربل جي مريض کي کائڻ بعد پيٽ ڀاري ٿي وڃي ٿو. ڪم ڪرڻ تي دل نه ٿي ٿئي. پيٽ دهل وانگر ٿي وڃي يا ڦولجي وڃي ٿو سستي ٿئي ٿي. انهيءَ ڪانسواءِ گئس ٽربل جي ڪري چڪر اچن، ننڊ گهٽجي وڃي ٿي، بار بار ڏُڪ اچي ٿي، سردي ٿئي ٿي، ڇڪون اچن تيون ۽ گهڙي گهڙي پيشاب ڪرڻ تي دل ٿئي ٿي. بلڊ پريشر وڌي وڃي ٿو. گئس ٽربل ڇا جي ڪري ٿئي ٿو انهيءَ جي ڪارڻن تي ڌيان ڏيڻ ضروري آهي.

گئس ٿيڻ جا ڪارڻ:

1. کاڌو کائڻ وقت بنا چٻاڙڻ جي جلدي جلدي کائڻ جي عادت ڪري هاضمو بگڙي ٿو. انهيءَ ڪري انهيءَ چوٽي تي ته پاڻي کائجي، ماني پيئجي، معنيٰ پاڻي کائڻ جو مطلب ڍڪ ڍڪ ڪري پيئڻ ۽ ماني پيئڻ معنيٰ ماني کي چٻي چٻي کائجي جو پاڻي وانگر ٿي وڃي. گهٽ ۾ گهٽ ماني کائڻ ۾ 20 منٽ لڳن.
2. سارو ڏينهن کائيندو رهڻ سان به هاضمو بگڙي ٿو انهيءَ لاءِ نيم سان ٽائيم تي کائڻ کپي.
3. کاڌو کائڻ وقت اهو خيال نه رکڻ وڏيڪ انداز ۾ کاڌو کائڻ سان به هاضمو بگڙي ٿو. انهيءَ لاءِ پوري انداز جيتري بک هجي اوترو ئي کائڻ گهرجي.

4. وڏيڪ انداز ۾ ڀاري خوراڪ، تريل شيون ٻه مصالحيدار خوراڪ کائڻ سان پيٽ خراب ٿئي ٿو. اهڙيون شيون ته ڪنهن ڪنهن ڏينهن ٿوري انداز ۾ کائڻ کپن.
5. گيهه تيل بنا صفا رکو خوراڪ کائڻ سان ٻه گئس ٿئي ٿي. انهيءَ ڪري ڀاڄيون وغيره ۾ پوري انداز ۾ گيهه وجهي کائڻ کپن. روٽي ۾ ٻه گيهه وجهي ۽ روٽي تي ٻه گيهه مکي کائڻ کپي.
6. وگهار بنا ڪاڌو گئس ڪري ٿو. انهيءَ لاءِ رائي، ميٿي، ادرڪ، ٿوم، تيل وغيره، سٺيون شيون آهن. انهيءَ لاءِ دال ۽ ڀاڄي وڏيڪ کائڻ سان گئس نه ٿي ڪري.
7. خوراڪ ۾ ادرڪ، ٿوم، ڪوٿمير، مريون، پيريون، گنٺون، دالچيني لونگ وغيره مصالحن سان گئس نه ٿو ٿئي.
8. گهڻي رات تائين اوجاڳو بنا سبب جي دير سان سمهڻ جي عادت، دير سان اٿڻ ڪري ٻه گئس ٿيڻ جو ڪارڻ آهي. انهيءَ ڪري انهن عادتن کي ٻه بدلائڻ گهرجي.
9. وهڪ جي ڪري پڻ گئس ٽربل ڪري ٿي، انهيءَ ڪري شرير جي چربي گهٽائڻ سان ٻه گئس ٽربل گهٽجي وڃي ٿي.
10. رات جو ڪاڌو کائڻ بعد جلدي سمهي رهڻ ڪري ٻه گئس ڪري ٿو. انهيءَ لاءِ رات جو ڪاڌو کائڻ بعد واڪنگ ڪرڻ سان گئس ٽربل نه ٿي ٿئي ۽ سمهڻ کان ٻه ڪلاڪ اڳ ۾ ڪاڌو کائڻ گهرجي.
11. اهڙيءَ طرح منجهند جي ٽائيم ٻه روٽي کائڻ بعد جلدي ڪم کي لڳي وڃڻ نه گهرجي، ٿورو آرام ڪرڻ سان گئس نٿي ٿئي.
12. گهڻن مترن کي ڪم جي سبب منجهند جو ڀوڄن ٽفن ۾ ڏٺاران ڪرڻو پوي ٿو ڏينهن جو ٿڌو ڀوڄن (ڪاڌو) ٻه گئس ضرور ڪندو.
13. کائڻ وقت چنتا، فڪر، غصو ڪرڻ سان ٻه گئس جو ڪارڻ آهي. انهيءَ ڪري ڀوڄن ڪرڻ وقت شانتي ۽ بنا چنتا جي ڪرڻ کپي.

علاج:

گئس نه ٿئي انهيءَ لاءِ هيءُ علاج آهن:

گئس متائڻ گئس گهٽ ڪرڻ ۽ گئس نه ٿئي انهيءَ لاءِ هي سادا علاج آهن، جنهن جو استعمال ڪرڻ سان گئس نه ٿيندي.

1. هڪ ادرڪ تي نمڪ لڳائي، ڪاڌو کائڻ کان اڳ ۾ کائو.

2. ادرڪ جو رس 10 گرام 10 گرام ماکي، کاڌي کائڻ کان اڳ ۾ وٺو.
3. کائڻ بعد 2-3 تلسي جا پن ۽ ليمون جو رس پيئو.
4. هڪدم پيٽ ڏکندو هجي ۽ پيٽ ۾ گئس پرجي ويئي هجي ته جاڻ ۽ نمڪ چهي کائو.
5. سنڌو نمڪ، ڪارا مرچ، سنڊ جو پوڙو هڪجيترو وزن وٺي 2 کان 3 گرام ماکي سان وٺو.
6. جنهن کي دائمي گئس شڪايت هجي انهيءَ کي سُنڊ ۽ هريڙ هڪجيترو وزن جو پائوڊر هڪ هڪ چمچو کاڌي کائڻ بعد وٺڻ کپي.
7. هريڙ کي ايرنڊ ئي ۾ پچي انهيءَ جا ٽڪڙا ڪري کاڌي کائڻ بعد سوپاري وانگر منهن ۾ رکجن.
8. هڱ کي پاڻي ۾ ملائي، 1-1 ننڍي چمچي گهڙي گهڙي وٺجي.
9. ڦودني جا پن، ٿوم ۽ مرين سان گڏي، چٽڻي جهڙا ڪري پاڻي سان وٺجن.
10. گرم پاڻي ۾ ترن جو تيل يا ايرنڊئي جو تيل وجهي اينيما ڪرڻ سان گئس جلدي مٽي وڃي ٿي.
11. کاڌي کائڻ وقت گرم گرم پت ۾ "هنگاشٽ (هڱ جو) چورڻ" ۽ گيهه ملائي کائجي.
12. هڪ ليمون جا ٻه ٽڪرا ڪريو هڪ تي ڪارا مرچ لڳايو ٻئي تي سنڌو نمڪ لڳائي، باهه تي سيڪي واري واري سويرو گرم گرم چوسي وڃجي. گئس جي شڪايت گهٽ ڪرڻ لاءِ هي سٺو علاج آهي.

سنڌ هڪ خاص علاج سيني بيمارين لاءِ

گهڻين بيمارين جو اڪسير علاج سنڌ يا سونٺ آهي. سيني دوائن کان سنڌ کي وڏيڪ درجو ڏنو ويو آهي. سنڌ اهو نالو ڇا جي ڪري ڏنو ويو آهي. انهيءَ ۾ خاص ڪهڙي خوبي آهي. سنڌ هڪ (مهان اوشڌي) وڏي دوا آهي. سنڌ آم پاچڪ آهي.(جيڪو کاڌو هضم نٿو ٿئي يا پچي نٿو)

آئرويد جي خاص اصول موجب کاڌي ۾ جيڪو حصو پچي يا هضم نٿو ٿئي، انهيءَ کي "آم" چئجي ٿو.

هاضمي جي ڪمزوري سيني بيمارين جو بنياد آهي. هي "آم" پنهنجي چيڪاش جي ڪري جتي جاءِ ملي، اتي رهجي وڃي ٿو. انهيءَ لاءِ سنڌ انهيءَ آم کي دور ڪرڻ لاءِ گڻ ڪاري آهي. سنڌ مريون ليندي پيپر (پيپرا/مور) هڪجيتري وزن کي ملائڻ سان "ترڪٽو" چون ٿا.

ٽيئي شيون ملائڻ سان انهيءَ کي "ترڪٽو" چئجي ٿو. جنهن کي سالن کان سردي يا کاڪوس جي تڪليف رهندي هجي، انهيءَ کي سنڌ جو چورڻ ڪري پاڻي ۾ اڪاري پيئڻ سان فائدو ٿئي ٿو. سنڌ ته گهر ۾ ڪچن ۾ هئڻ ئي ضروري آهي. ترن جي تيل ۾ ڳڙ وجهي گرم ڪري پايو (لڏو) ٺاهڻ ۾ ايندو آهي. انهيءَ بعد انهيءَ ۾ سيڪيل ڪڻڪ جو اٽو ۽ سنڌ جو چورڻ سوڪڙي جهڙو پاڪ ٺاهڻ ۾ اچي ٿو. انهيءَ کي "سونٺيو" چئبو آهي. پر جنهن کي سونٺيو ٺاهڻ جي ترڪيب نه ايندي هجي. انهيءَ لاءِ سنڌ ڳڙ ۾ نج گيهه ملائي ننڍا ننڍا لڏون ٺاهجن ۽ ڏينهن ۾ 2_3 پيرا کائجن.

دستن جي تڪليف هجي، انهيءَ لاءِ سنڌ کان وڌيڪ ڪا سريشٺ (سٺي) دوا نه آهي. سنڌ جو چورڻ ڦڪي وانگر وٺي يا تازي لسي ۾ سنڌ جو چورڻ وجهي پيئڻ سان به ڪهڙي دست يا کاڪوس ۾ وڃڻ بند ٿي ويندو.

"شودل" نالي واري هڪ پراچين، وئيديه جو چوڻ آهي ته جنهن جو پيٽ خراب هجي يا سنگر هٽي نالي واري بيماري هجي ته انهيءَ کي صبح شام سنڌ ڇڏي لسي سان گڏي پيئڻ چالو رکڻ کپي. انهيءَ جي استعمال سان

نہ فقط سنگر هٽي پيٽ جون بيماريون نہ پر گئس پيڙا، سوڄ مسا يا (پائلس) بدهاضمي جي ڪري ٿيندڙ ڪاڪوس پڻ قابو ۾ اچي وڃن ٿا. جنهنجي بک مري ويئي هجي ۽ روٽي کائڻ تي دل ٿيندي نہ هجي تہ اهو ماٺهو سنڍ کي اڪاري پاڻي پيئڻ چالو ڪري تہ سولائي سان بک لڳڻ شروع ٿيندي.

هٿ پير جي سنڌن ۾ سور ٿيندو هي. انهيءَ لاءِ بہ سنڍ سٺو فائدو ڪري ٿي. 20 گرام جيترو سنڍ جي چورڻ کي هڪ گلاس پاڻي ۾ اُڪاري اڌ ڪپ پاڻي رهي انهيءَ ۾ هڪ چمچو ايرنڊئي جو تيل وجهي ملائي پيئڻ سان سخت پيڙا ڏيندڙ آم وات (سنڌن جو سور) بہ قابو ۾ اچي وڃي ٿو.

چيڪاش وارا (دست) ٿيندا هجن تہ انهيءَ لاءِ بہ روز رات جو سنڍ جي ڦڪي وٺڻ فائدو ٿئي ٿو ۽ پيٽ ۾ سور ٿيندو هجي تہ انهيءَ کي بہ فائدو ڪري ٿي. ڳڙ ۽ سنڍ هڪجيترو وزن ملائي، انهيءَ جو ڪاڙهو ڪري پيئڻ سان آم وات قابو ۾ اچي وڃي ٿو. تنهن ڪانسواءِ سنڍ ۽ هريڙ بہ هڪجيترو وزن ملائي ڦڪي وٺڻ سان فائدو ٿئي ٿو. تنهن ڪانسواءِ پيٽ ۾ مرڙ هجي تہ انهيءَ کي بہ فائدو ڪري ٿي.

مٿو ڏکندو هجي تہ ڪپار تي سنڍ جو ليپ لڳائڻ سان فائدو ٿئي ٿو ۽ معدو هڪدم هلڪو ٿي وڃي ٿو.

سنڍ جو هڪ ايمرجنسي علاج:

هڏڪي جي پاڻ کي ٿورو وقت اچي تہ انهيءَ جي چنتا نٿي ڪجي، پر جيڪڏهن سخت هڏڪي شروع ٿئي ۽ بند نہ ٿئي تہ پوءِ چنتا ۾ پئجي ٿو وڃي. اهڙي حالت ۾ جلد فائدو ڏيندڙ سنڍ آهي. چپٽي سنڍ ۾ گانگڙي ڳڙ ۽ ضرورت آهر پاڻي ملائي، ڦڙا ڪجن. اهڙو پتلو بنائي، ونجي، ڊراپ ڪيهه سان نڪ ۾ انهيءَ جا ڦڙا وجهڻ سان ٿوري دير ۾ چمتارڪ (جادو جهڙو) جلدي اثر وارو فائدو ٿيندو ۽ ٿوري دير ۾ هڏڪي بند ٿي ويندي.

هاءِ بلڊ پريشر ٿيڻ جا ڪارڻ ۽ انهيءَ کي روڪڻ جا اپاءُ

جيئن ته دل رت جو تلاءُ آهي، جتي دٻاءُ pumping ٿئي ٿو ۽ شريانين ۾ ۽ رت جي نلين وسيلي ساري بدن ۾ رت جو وهڪرو ڦهلجي سگهي ٿو.
اهو دٻاءُ پورو نه هوندو ته بدن جي مٿئين حصي يعني مغز تائين رت ڪيئن پهچندو ۽ جيڪڏهن دٻاءُ نامناسب نموني وڌيڪ هوندو ته رت ڇڪيندڙ رڳون طاقت کان وڌيڪ رت ڇڪي نه سگهنديون.
ضروري آهي ته دٻاءُ پريشر(Pressure) پوري انداز ۾ هجي ۽ رت ڇڪيندڙ نسون نارمل نموني هجن يعني سوڙهيون نه ٿي وڃن. جو رواجي گهربل رت ڇڪي نه سگهن ۽ دل جي پمپ، کي وڌيڪ زور ڏيڻو يا دٻاءُ ڏيڻو پوي، ضرورت کان وڌيڪ دٻاءُ ڏيڻ کي هاءِ بلڊپريشر ٿو چئجي. دل پنهنجي طاقت کان وڌيڪ دٻاءُ ڏيندي ته اوس ڪمزور ٿيندي ويندي جيئن بجلي جي جنريٽر جي طاقت 50 وولٽ هجي، پر جي 100 وولٽ ٻاهر ڏيڻا پون ته اهو ضرور فيل ٿيندو ۽ هارٽ فيل ٿيڻ يا دل بيهڻ جو ڪارڻ به اهو ٿي سگهي ٿو.
خراب رت گردن ۽ ڦڦڙن ذريعي صفا ٿيڻ لاءِ ڪيئن وڃي، جيڪڏهن دل پورو ڪم نه ڪري يا نسون ۽ رڳون صاف ستريون نه هجن هر هڪ بالغ ۾ سراسري 6 ڪلو خون هئڻ گهرجي ۽ انهيءَ رت نلين جي ڊيگهه 60 هزار ميل آهي. بيحد گهٽي دٻاءُ سبب مغز جي رڳ ڦٽي سگهي ٿي.
گهٽي ڪاوڙ غصي ۽ گهٽي ڪامي ويچار سبب به دٻاءُ وڌي ٿو. ٿولهه ۽ چربي ته رت جي سياويڪ وهڪري جا جاني دشمن آهن، چربي نلين جي پاسن کي ٿلهو ڪري ٿي ۽ نلين کي سوڙهو ڪندي ويندي آهي. انهيءَ ڪري دل کي پورو رت نه ٿو پهچي سگهي. چانهه ڪافي گوشت ۽ تماڪ جو استعمال به رت جي دٻاءُ جو ڪارڻ آهي. منن پيشابن سبب به رت جون نليون سوڙهيون ٿي وڃن ٿيون. ۽رت گهاٽو ٿي وڃڻ يا دل تائين نه پهچڻ سان ته اڏ رنگ جو سبب ٿي سگهي ٿو. هن تڪليف جون ظاهري نشانيون آهن:

سستي نراسائي، ٽنگن ۾ ڪمزوري، مٿي ۾ هلڪي ڦيري، هٿن پيرن تائين خون نه پهچڻ سان اهي به ڪمزور يا نِستا ٿي وڃن ٿا. من ۾ مونجهه ۽ مزو نه اچڻ سان سخت حالت ۾ مٿي ۾ چڪر اچي وڃي ٿو ۽ بيهوشي جو ڪارڻ ٿئي ٿو. آديواسين کي هي بيماري اتفاقي ٿئي جو هو لوڻ نه کائيندا آهن. لوڻ بلڪل نه کائڻ کپي چو ته لوڻ اسان کي ڀاڄين مان ئي ملي ٿو.

(آئرويدڪ: ڊاڪٽر سشما روستي ترجمو: ڪيمپال شرما)

دل جي بيماري ۽ بلڊ پريشر لاءِ

ٿوم (لسڻ) جا فائدا:

لسڻ (ٿوم) کي ڪتي ڪير ۾ پيئڻ سان خون جو دٻاءُ بلڊ پريشر ۾ گهڻو فائدو ٿئي ٿو. ٿوم بلڊ پريشر لاءِ هڪ تڪ علاج آهي سياري ۾ لسڻ پاڪ ٺاهي کائبو آهي. لسڻ جا ڪئپسول به ملندا آهن.

جنگ اخبار جي 27_7_1990ع مڪتوب برازيل جي ڪالم مان ڪٽنگ وٺي مون پاڻ وٽ ڪاپي ۾ نوٽ ڪري رکيو آهي.

لسڻ جا جادو جهڙا اثر ۽ فائدا:

يورپ ۾ لسڻ کي بطور دوا لاءِ استعمال ڪيو وڃي ٿو. اسان وٽ عمومن ٿوم کي سبزي ۾ استعمال ڪيو وڃي ٿو جيئن ڀاڄي سوادي ٿئي پر پنج هزار سال اڳ ۾ لسڻ کي ادوياتي دوا لاءِ ڪم آڻڻ جو علم هو.

مصر جي عظيم احرامن جي تعمير لاءِ محنت ڪشن جي سخت جسماني ٿڪن ۽ ڪمزوري کي دور ڪرڻ لاءِ ۽ ڪافي بيمارين کان محفوظ رکڻ لاءِ لسڻ جو استعمال ڪندا هئا. اڄڪلهه وري قدرتي علاج جا معالجين (ڊاڪٽر) نزلي زڪام کان وٺي، بلڊ پريشر ۽ سرطان جهڙن مهلڪ بيمارين تي قابو پائڻ لاءِ پنهنجن مريضن کي انهيءَ جو علاج ٻڌائن ٿا ۽ بنا ڪنهن شڪ جي قدرت جو هڪ بي بها تحفو لسڻ جي استعمال ڪرڻ جو ٻڌائن ٿا. لسڻ بنا ڪنهن شڪ جي قدرت جو هي هڪ بي بها تحفو آهي. ۽ ساڳي وقت غذا به آهي.

ٿوم جا ڪي چند ضروري فائدا هي آهن:

ڪچي ٿوم نوي ڊگري جي الڪحل (اسپرٽ) کان پنجاهه دفعا وڌيڪ طاقتور ٿئي ٿو. هي جسماني نظام جي هر قسم جي وائرس کان پيدا ٿيڻ وارا نزلو زڪام ۽ انفلوئينزا کان محفوظ رکي ٿي. بلغم کي خارج ڪرڻ لاءِ لسڻ

جو جوهر نسن ناڙين کي صفا ڪرڻ، دم ۽ پراڻي لنگهه ۽ ڦڦڙن جو هڪ مرض انهيءَ جو مقابلو ڪرڻ لاءِ استعمال ڪجي ٿي. هي نڪ جي جهلي ۽ ڏونهي ۽ هوا جي آلودگي جي مضر صحت اخرات کان محفوظ رکي ٿي.

لسڻ بلڊ پريشر تي ڪنٽرول ڪرڻ لاءِ:

ڪچو لسڻ مُنهن ۽ ڇهري جي جراثيم کي دور ڪرڻ ۽ انهيءَ کان سواءِ نظام هاضمي لاءِ مفيد آهي. لسڻ جي استعمال سان رڳن ۾ پيدا ٿيندڙ رڪاوٽ کي دور ڪري ٿي، قدرتي علاج جي ماهرن جي راءِ ۾ دل جي دوري کان محفوظ رهڻ لاءِ لهسن جو استعمال هڪ انقلابي فارمولو آهي.

هاضمي کي درست ڪرڻ لاءِ لسڻ:

جيڪڏهن انهيءَ کي چڱي طرح چٻاڙي کاڌو وڃي ته کاڌي کي هضم ڪري ٿي تنهن کان سواءِ انهيءَ جي استعمال سان سنڌن جي سور کي به فائدو ڪري ٿي.

ڪئنسر کان ڇوٽڪاري جي ضمانت لسڻ ۾:

لسڻ جي استعمال سان هڪ مهلڪ خطرناڪ بيماري ڪئنسر جي حملي کان محفوظ رکي ٿي. ميڊيڪل سائنس جي هيتري ترقي جي باوجود جو اڃان تائين ڪئنسر ٿيڻ جو ڪو به ڪارڻ ڳولي نه سگهيا آهن. قدرتي طريقي سان علاج ڪرڻ وارن ماهرن جي راءِ ۾ ڪئنسر ٿيڻ جو خاص سبب فضا جي آلودگي، خوراڪ ۾ ملاوت ۽ غذا جي فراهمي جي ڪاروبار جو هڪ صنعت جي صورت اختيار ڪري ٿو.

ڦلن ۽ سبزين تي زهري دوائون وڌيون وڃن ٿيون، ڊبن ۾ بند خوراڪ کي محفوظ رکڻ لاءِ انهيءَ ۾ ڪيمياوي مادا شامل ڪيا وڃن ٿا انهيءَ کانسواءِ کاڌي پيتي جي ڪا به شيءِ اصلي روپ يا قدرتي حالت ۾ نه ٿي ملي. لهسن معدي ۾ هاضمي جي رسن جي مقدار ۾ اضافو ڪري ٿي. ۽ جسماني نظام جي زهريلي معدن کي خارج ڪري ٿي ۽ انهيءَ جي وڌيڪ استعمال ڪرڻ سان رسولي پيدا ٿيڻ جو خطرو گهٽجي ٿو. لهسن جا قطرا مٿي تي لڳائڻ سان سر جو درد نٽو رهي ۽ پر اهو خيال رکجي ته انهيءَ کي

چند منٽن کان وڌيڪ وقت رهڻ نه ڏجي ڇاڪاڻ ته انهيءَ جي تيزي چمڙي کي جلائيندي.

ننڍين ٻارن کي ڪچي لهسن (ٿوم) کائڻ نه گهرجي. البت نزله زڪام حلق ۽ تنفسن جي بيماري ۾ لهسن جون ڳنڍيون ڇلي ڪري انهيءَ کي ڌاڳي ۾ پروئي، ٻار جي ڳلي ۾ ٻڌڻ گهرجي. انهيءَ هار جي لاءِ 5_6 داڻا ڪافي آهن. بعض ماهرن جي راءِ ۾ ڪير پيارڻ وارين مائرن کي ڪچي لهسن کائڻ نه گهرجي ڇو ته انهيءَ ڪري ضمني اثرات ٿيڻ جو انديشو رهي ٿو. لهسن جي فائدن جو انحصار (مدار) اوهان جي معدي کي هضم ڪرڻ جي صلاحيت تي آهي. تجربي ڪانپوءِ اوهان خود انهيءَ جو وزن مقرر ڪري سگهو ٿا.

اسانجي راءِ ۾ جو اسانجي ذاتي تجربي تي پورو آهي. لسڻ جا 3_4 داڻا روزانه ڪافي آهن. انهيءَ ڪانسواءِ انهيءَ کي کائڻ جو سڀ کان آسان طريقو هي آهي ته انهيءَ کي سائي مرچ وانگيان نوالي ۾ بند ڪري لهسن کي چٻاڙڻ سان اوهان کي جلڻ محسوس ٿئي ته نه گهبرائجي. انهيءَ کي ٽڪڻ نه گهرجي. هڪ ٻن منٽن ڪانپوءِ هي شڪ دور ٿي ويندو. (اسان ته انهيءَ جا عادي ٿي ويا آهيون) هيٺ ڏنل طريقين مان ڪنهن ٻه هڪ طريقي تي جيڪو به اوهان کي سٺو لڳي انهيءَ تي عمل ڪرڻ سان مسئلو حل ٿي ويندو.

1. لسڻ کي آهستي آهستي چٻاڙجي جيئن لئي ٿي وڃي.
2. لسڻ کائڻ بعد ساوا ڌاڻا يا ڦودني جا پن چڱي طرح چٻاڙي ريڙهي ڇڏجن يا انهيءَ کي ٽُڪي ڇڏجن.
3. لسڻ کائڻ ڪانپوءِ روسٽ (پڳل) ڪافي 2_3 سالم داڻا کائي ڇڏجن يا هڪ سيب کائي ڇڏجي يا پاڻي ۾ ٿورو ليمي جو رس ملائي انهيءَ جون گرڙيون ڪجن.
4. بلاٽنگ پيپر جو هڪ ٽڪرو چڱي طرح چٻاڙي ٿُڪي ڇڏجي ۽ پاڻي ۾ ٿورو ليمي جو رس ملائي انهيءَ جون گرڙيون ڪجن.
5. لسڻ کائڻ بعد ننڍي الائچي کائجي.
6. اجڪلهه نيچرل فروٽ اسٽور يا ڪيمسٽن جي دڪان تي لهسن جا ڪئپسول يا انهيءَ جو تيل به وڪرو ٿئي ٿو.

ليڪن اسان انهيءَ غير قدرتي طريقي جي سفارش نٿا ڪريون. ٻين ملڪن (اٽلي اسپين، پرتگال، فرانس) جي ماڻهن ۾ مسلمانن جي ثقافتن اثرات ڪري اسان وانگر لهسن جو استعمال هاڻي ته انگريزن ۽ امريڪين ۾

بہ لسڻ (ٿوم) مقبول ٿيندي وڃي ٿي/ ڪن ٿا. ۽ اسانجي ويچار ۾ جتي دل جي مريض جو روز بروز اضافو ٿيندو. اتي لهسن جي فائدن جو علم تمام گهڻ ماڻهن کي آهي.

ٿوم مان فلنگ ڪن جي سور لاءِ:

ٿوم کي تيل ۾ ڪڪڙائي، اهو تيل ڪن ۾ وجهجي، فائدو ٿي ويندو.

بلڊ پريشر لاءِ:

ٿوم کي کٽي کير ۾ پيئڻ سان خون جو دٻاءُ يا بلڊ پريشر ۾ خوب فائدو ٿئي ٿو.

ڏاڙهو، جيرو ۽ سونف هڪ جيترو وزن ملائي ڦڪڻ سان بلڊ پريشر گهٽجي ٿو.

الائچي، ڏاڙهو ۽ پيپرا مور هڪ جيترو وزن ملائي.

ٻڪائي گيهہ سان ملائي روز کائڻ سان دل جي بيماري گهٽجي ٿي.

سُنڍ يا ادرڪ جا انيڪ فائدا

ادرڪ جو رس ۽ پاڻي هڪ جيترو وزن ملائي پيئڻ سان دل جي بيماري مٽي ٿي، دل جي بيمارن کي ادرڪ جو رس نيم سان پيئڻ گهرجي، انهيءَ ڪري دل مضبوط ٿئي ٿي.

دل جو سور پوي تڏهن 8 – 10 پتا تلسي جا ۽ 2_3 ڪارا مرچ چٻي وڃڻ سان جادو جهڙو اثر ٿئي ٿو.

ڇاتي يا دل يا پاسرين ۾ سور ٿيندو هجي تہ 10 کان 12 گرام تلسي جو رس گرم ڪري پيئو ۽ پنن کي ڪٽي ليپ ڪرڻ سان سور مٽي ٿو.

اوهان کي گلي ۾ ڪنگهہ ٿئي ٿي ادرڪ جو رس ٻہ چمچا هڪ چمچو ماکي ۾ ملائي پيئڻ سان کهڙي بہ ڪنگهہ هجي مٽي ويندي.

السر لاءِ:

شتاوڙي ڦل جو رس پيئڻ سان السر مٽي ٿي.

ادرڪ جا فائدا:

ادرڪ ۽ سنڍ ٻنهي جا فائدا هڪ جهڙا آهن. ادرڪ ڏسڻ ۾ رواجي لڳي ٿي پر انهيءَ ۾ تمام گهڻا گڻ هجڻ ڪري گهڻو فائديمند آهي. ادرڪ کي سڪڻ ڪانپوءِ ان کي سنڍ چيو ويجي ٿو.

ادرڪ جو رس وائي کي دور ڪري ٿو ۽ ڪاڌي کي سڳنڌ وارو ۽ هاضمي کي ٺيڪ رکي ٿي. بدهاضمو آفرو پيٽ جو درد بہ دور ٿئي ٿو. آئرويد ۾ انهيءَ کي رواجي يا ساڌارڻ لڳڻ واري ادرڪ جي استعمال ڪرڻ سان انيڪ فائدا آهن.

1. گلي ۾ خراش يا کانسي ٿيڻ تي ادرڪ جو استعمال گهڻو فائدو ڏي ٿو. اهڙي حالت ۾ ادرڪ جا سنها سنها ٽڪر ڪري، اُس ۾

سڪائي انهيءَ تي نمڪ لڳائي منهن ۾ رکي چوسڻ سان تيز ٻُک لڳي ٿي.

2. ادرڪ جا سنها سنها ٽڪر ڪري، انهيءَ ۾ ليمي جو رس ملائي ۽ سنڌو نمڪ ملائي رات جو ليمي جي رس ۾ پسيل رکجي ۽ صبح جو انهيءَ کي اس ۾ سڪائي ڪاڍي کائڻ کان اڌ ڪلاڪ اڳ ٿوري ادرڪ کائڻ سان تمام تيز بک لڳندي.

3. ادرڪ جو هڪ چمچو رس ڪڍي انهيءَ ۾ هڪ چمچو ماکي جو ملائي صبح شام استعمال ڪرڻ سان کنگهه دور ٿئي ٿي.

سيني بيمارين مان چوٽڪارو لاءِ ادرڪ (سنڍ- آدو) ادرڪ جي نالي مان ڪير نه واقف هوندو. انهيءَ ڪانسواءِ ادرڪ دوائن طور پڻ ڪم اچي ٿي.

آلي ادرڪ

آلي ادرڪ جا فائدا:

1. ادرڪ دل جون نسون صاف ڪري ٿي.
2. نئين هاضمي جي قوت پيدا ڪري ٿي.
3. ڦڦڙن مان ڪف کي بنياد کان ڪڍي ٿي.
4. زبان ۽ گلي کي صاف ڪري ٿي.
5. وڌيڪ انداز ۾ پيشاب آڻي ٿي.
6. ڇاتي مان سردي ڪڍي ڇڏي ٿي.
7. آمر وات جي سوجن کي مٽائي ٿي.
8. چربي ۽ ميدي کي گھٽائي ٿي.
9. ادرڪ ڳائڻ واري جو آواز مٺو ڪري ٿي ۽ آواز کي ڪوئل جھڙو مٺو ڪري ٿي.
10. ادرڪ پين ڪرياس ۾ انسولين پيدا ڪري ٿي.
11. ادرڪ جو رس ڪڍي ڇاتي تي گسڻ سان شرير ۾ گرمي اچي ٿي. ۽ برف جھڙي شرير ۾ گرمي پيدا ڪري ٿي. ادرڪ جو رس چمچو چمچو پيارڻ سان مرڻ جھڙو بستري تي پيل ماڻهو بہ سرجيت (هوش ۾) ٿئي ٿو ۽ هلڻ چلڻ لڳي ٿو.
12. نڪ جا پردا بند ٿي ويا هجن ۽ نڪ مان ساهہ کڻڻ ۾ تڪليف ٿيندي هجي، ڪاڪڙو ڪن جي ٻيهراش ڪن ۾ پرون ايندو هجي اندڪوش (آنورا) جي وڌي وڃڻ، انهن سڀني جو رام ٻاڻ (هڪ تڪ) علاج ادرڪ آهي.
13. آئرويدڪ جي ايجاد ٽماٽا جو سوپ نہ پر ادرڪ جو رس پيئو. ادرڪ جي سنهي ڇيڻ ۾ ليمون سنڌو نمڪ وجھڻ سان گلابي رنگ ٿئي ٿو ۽ انهيءَ ننڍين ننڍين ڳٽرن کي اُس ۾ سُڪائي ماني کان ڪجھہ ٽائيم اڳ ۾ کائڻ سان ڇتي بک لڳي ٿي.

14. ادرڪ جو سوادي ڪچومبر ٺهي ٿو. ۽ خوب ادرڪ وڌل مڱڻ جو سوپ جٺرا ڳتي ۽ هاضمو وڌائي ٿو. انهيءَ جو روز کاڌي کان اڳ ۾ استعمال ڪريو.
15. ادرڪ جو رس ۽ پاڻي هڪجيترو سلائي پيئڻ سان دل جي بيماري مٽي ٿي. دل جي بيمارن کي ادرڪ جو رس نيم سان استعمال ڪرڻ کپي انهيءَ ڪري دل مضبوط ٿئي ٿي ۽ دل جي شڪتي وڌي ٿي.
16. ادرڪ جو رس سنگهڻ سان ۽ انهيءَ جا ڦڙا نڪ ۾ وجهڻ سان اڌ مٿي جو سور مٽي ٿو.
17. ادرڪ جي رس ۾ ليمي جو رس ۽ سنڌو نمڪ گڏي استعمال ڪرڻ سان اجيرڻ (بدهاضمو) دور ٿئي ٿو. آواز ويهي رهي، سوڄ ۽ دل جي بيماري دور ٿئي ٿي. گلي کي ٺيڪ ڪري ٿي.
18. ادرڪ جي رس کي ماکي ۾ ملائي پيئڻ سان کنگهه ساهه جي تڪليف ۾ فائدو ٿئي ٿو. انهيءَ جي استعمال سان گوڏن جو سور اروچي (بک نه لڳڻ) ۽ سردي مٽي ٿي
19. ادرڪ جي رس ۾ هڪ جيترو پاڻي ملائي پيئڻ سان هر قسم جا پيٽ جا روڳ مٽن ٿا.
20. ادرڪ جي رس ۾ گيهه ملائي وٺڻ سان ڪڍني جو سور پيٽ جو گولو پيٽ جو سور، سائٽريڪا وايو ساهه مٽي چڙهي وغيره روڳ دور ٿين ٿا.
21. ادرڪ جي رس ۾ ساڪر (مصري) ملائي وٺڻ سان ڪف (بلغم) جو روڳ دور ٿئي ٿو ۽ گهڙي گهڙي پيشاب گهٽي اچڻ جي تڪليف دور ٿئي ٿي.
22. ادرڪ جي رس ۾ بصر جو رس ملائي وٺڻ سان اُلٽي روڪڻ ۾ مدد ملي ٿي.
23. ادرڪ جو رس آملهه جو رس، ڪنڊ ۽ ڳاڻ جو گيهه هڪ جيترو وزن کي چڱي طرح اڪاري اڌباري باقي اڌ رهي ڪري، رکجي ۽ صبح شام پت جي سبب کان چڪر ايندا هجن دور ٿين ٿا.
24. ادرڪ جو رس ۽ لينڊي پيپريون جو چورڻ ماکي سان گڏي وٺڻ سان اونگهه رس مٽي ٿي.

25. ادرڪ جي رس کي ماکي سان ملائي وٺڻ سان سيت سونا روڳ ۾ فائدو ٿئي ٿو. پراڻي ڳڙ ۾ ٻه ادرڪ ملائي وٺڻ سان شيڙس مٽي ٿو.

26. ادرڪ جي رس ۾ ڦودني جو رس ملائي ڪري ٿنهن ۾ سنڌ ملائي وٺڻ سان پيٽ جو درد دور ٿئي ٿو.

27. ادرڪ ۽ ڳڙ کي ڪٽي چٽڻي جهڙو ڪري نيم سان وٺڻ سان سوجن لهي ٿي.

28. ادرڪ جو رس ۽ کير ملائي (هڪ جيترو وزن) وٺڻ سان اُدر (پيٽ)، روڳ مٽي ٿو.

29. ادرڪ جي ٽڪرن کي لوڻ لڳائي روٽي کائڻ کان اڳ ۾ وٺڻ سان هاضمي جي شڪتي وڌي ٿي.

30. ترن جي تيل ۾ ڏهوڻو وڌيڪ ادرڪ جو رس وجهي انهيءَ کي پچائي تيل پيئڻ سان پيٽ جو وڳ مٽي ٿو.

31. ادرڪ جو رس ۽ ڳڙ گڏي وٺڻ سان چريائي ۽ مورڇا (بيهوشي) وغيره روڳن ۾ فائدو ٿئي ٿو.

32. ٻار کي پيٽ ۾ درد هجي ته ادرڪ جي رس کي کير ۾ ملائي هڪ چمچو وزن ڏيڻ جي وزن سان ڏينهن ۾ ٻه پيرا ڏيڻ سان پيٽ جو درد دور ٿئي ٿو.

33. سردي جي ڏينهن ۾ ادرڪ جو نيم سان استعمال ڪرڻ سان سردي زڪام ۽ کانسي کان بچائي ٿي.

34. پاڻي ۾ سنيگسي انهيءَ کي نڪ جي ناسن مان ڦڙا وجهڻ سان وڇونءَ جو زهر لهي ٿو.

35. جنهن کي سدائين لاءِ تندرستي رهڻو آهي. انهيءَ کي 100 گرام جيتري سنڍ جو چورڻ گهر ۾ هميشه موجود رکڻ گهرجي.

36. فلو ٿي وئي هجي ته ادرڪ جو رس سيب جو رس ۽ انهيءَ ۾ ماکي ملائي مريض کي چٽائڻ گهرجي. انهيءَ جي استعمال سان فلو جو بخار تيزي سان لهي ٿو.

37. ٻار کي پيٽ ۾ ڪيڙا هجن ته ادرڪ جورس ڏينهن ۾ پيرا هڪ هڪ چمچو ڏيڻ سان ڪيڙا ختم ٿي ويندا.

38. الٽي ايندي هجي ته ادرڪ جي رس ۾ ڦودني جو رس ليمي جو رس ۽ ماکي ملائي ڏيڻ گهرجي. تمام جلدي فائدو ٿيندو.

39. گئس متاثر لاءِ گئس نہ ٿئي ۽ گئس گهٽ ڪرڻ لاءِ نمڪ ادرڪ تي لڳائي ماني کائڻ کان اڳ ۾ کائو.

40. سنڍ ۽ گوکرو جو ڪاڙهو صبح سويل هر روز پيئڻ سان پٺن ۽ ڪمر جي درد ۾ آرام اچي ٿو.

41. مليريا جي بخار ۾ گانءِ جي کير ۾ يا چمچو جيتري سنڍ وجهي گرم ڪري پيارجي.

42. ادرڪ پاچڪ (هاضميدار) آهي پيٽ ۾ قبضي گئس الٽي، کانسي، ڪف زڪام، وغيره ۾ انهيءَ کي ڪم ۾ آٽي سگهجي ٿي. ادرڪ ۽ سنڍ ٻنهي جا فائدا هڪ جهڙا آهن. انهيءَ ڪري سنڍ کي چورڻ جي طريقي استعمال ڪجي تہ اهو وڌيڪ بهتر آهي.

43. پيشاب ۾ درد کان خون ايندو هجي تہ ٻڪري جو کير ۾ سنڍ جا ٽڪر انهيءَ ۾ مصري يا کنڊ ملائي پي وڃڻ کپي.

بواسير

جڏهن مولاڏار يا ڪاڪوس واري جاءِ تي اندر گندو رت ڪٺي ٿيڻ وارين رڳون جڏهن اهي پنهنجي جاءِ تان هٽي وڃن ٿيون، يا ڍليون ٿي وڃن ٿيون تہ انهن ۾ سوجن ٿي وڃڻ ڪري، گند يا (مل) هيٺ لهي ڪري رڪاوٽ پيدا ڪري ٿو. ۽ اهو مل يا گند جو جڏهن دٻاءُ پوي ٿو تہ اندر نسون ڦاٽي وڃن ٿيون. ۽ انهيءَ ڪري انهن مان رت نڪري ٿو. جنهن ڪي موڪا يا پائلس چون ٿا. وڏي آنڊي ۾ مل يا گند جمع ٿيڻ ڪري درد يا سوجن رهي ٿي.

علاج:

يوگ، پراڻا يام، مول بند اڙيان بند، شيرس آسڻ سروانگ آسڻ ۽ وجر آسڻ ڪرڻ فائدي وارا آهن. ۽ گڻيش ڪريا (مل تياڳ ڪرڻ جي وقت گدُيا جي اندرا آنگر ڪي تيل لڳائڻ گهمائڻ ڪي گڻيس ڪريا چئجي ٿي.

قدرتي علاج:

1. جيڪڏهن خون زياده وهندو هجي تہ ڪاڪوس وڃڻ کان اڳ ۾ ڪٽي سنان يا مٽي جي پٽي سان آرام ڏي ۽ ڪاڪوس ڪرڻ وقت زور نہ لڳائي.
2. رات جو سمهڻ وقت ليمي جي رس جي پچڪاري سان گديا ۾ (ڪاڪوس جي جاءِ) ۾ چاڙهي ۽ مٽي آلي مٽي جو ڳنڍيو يا ڳوڙهو لنگوٽ جي مدد سان ٻڌي.
3. ڏينهن جو مسن تي مکڻ يا نيبوري جو تيل لڳائي هيٺ لکيل علاج انهن مان ڪوئي هڪ ٻہ ڪجي، ڳانءِ جو گيهہ، ڪارا تر، مِصري کائجي، ڦرڻ گهمڻ ۽ پپيتو کائڻ.

ڪئنسر هڪ خطرناڪ بيماري

بيمار کي ڪئنسر جي باري ۾ ظاهر ٿيڻ تي گهڻيون ڪي ٽئراپيين ڪرائڻ جي لاءِ تيار رهڻو پوي ٿو. انهيءَ ۾ پهرئين اسٽيج ۾ آپريشن کي ڇڏي ٻيا اڳتي جيڪي علاج آهن، انهيءَ ۾ ريئيڪشن ٿين ٿا. انهيءَ ڪانسواءِ انهيءَ ۾ نتيجي لاءِ ڪير بہ خاطري جهڙي ڇاڻ نٿا ڏئي سگهن. اهڙين حالتن ۾ مريض يا انهيءَ جي ڪٽنب وارن کي ڇا ڪرڻ کپي. اهڙو سوال سامهون اچي ٿو. تڏهين پنهنجو ڪو وس ڪو نہ ٿو هلي. ۽ من کي مضبوط ڪري، مريض کي توڙي ان جي شيوا ڪرڻ وارن سڄڻن کي پنهنجي من کي مضبوط ڪري نسوارٿ (بنا ڪنهن مطلب جي) ڀاءُ سان ان جي شيوا ڪن تہ پرم ڪرپالو پرماتما خاطري سان انهيءَ جي مدد ڪري ٿو. اهڙو منهنجو ان انڀوُ (تجربو) آهي. جيڪو پنهنجي مدد ڪري ٿو پاڻ، ٿو ڏٽي پڻ مدد ڪري ان ساڻ. شواميٖو (پنهنجو پيشاب) يا ٻيو ڪو قدرتي علاج ٿي فائدي وارا آهي. روڳي جي عمر جو سوال تہ ڀڳوان پاڻ وٽ ئي رکيو آهي ۽ انهن ۾ پنهنجو وس تہ ڪجهہ نہ نٿو هلي ۽ ڪئنسر جي مريض کي بہ پنهنجي من کي مضبوط ڪرڻ کپي. ۽ بيمار کي بہ ايتري ئي پوري شرڌا سان پاڻ کي قدرت جي حوالي ڪري ڇڏڻ کپي ۽ بيمار جي شيوا ڪرڻ وارن کي پريم سان روڳي جي شيوا ڪندو رهڻ کپي. ۽ هر هر ٻين جي چوڻ تي علاج بدلائيندو رهڻ سان انهيءَ ۾ مشڪل سان فائدو ملي ٿو. ۽ ڪجهہ وقت بعد ڪئنسر جو روڳ شرير جي ٻين حصن ۾ ڦهلجي وڃي ٿو.

ڪئنسر جي بيماري پنهنجي جسم جي ٻين بہ حصن سان گڏيل هئڻ جي ڪري ڪئنسر انهن حصن ۾ بہ ڦهلجي وڃي ٿي. انهيءَ ڪري شرير جي باقي ٻين حصن کي ٺي ٺيڪ رکڻ مکيہ ڪم آهي. جنهن لاءِ اها بيماري اڳتي نہ وڌي ۽ اتي ئي اهو مرض روڪجي وڃڻ سان باقي انيڪ دوائن جي خرچ کان بچي سگهبو ۽ پوءِ بہ مريض جي طاقت گهٽجندي رهندي آهي. پوءِ بہ منهنجو ڪيترن مريضن سان واسطو رهيو آهي ۽ انهيءَ آزمودي مان انهيءَ نتيجي تي پهتو آهيان تہ جيڪڏهن ڪئنسر جي بيماري جي ختم

ٽيڻ جي لاءِ شرير جي ڪوشن (خانن) کي سنڀالي رکڻ لاءِ پراڻ جو لڳاتار سنچار يا جذب هئڻ ضروري آهي. انهيءَ لاءِ هيٺيان علاج فائدي وارا آهن.

1. مريض جي شرير جي نيچر يا قدرتي اڀياس سان وايو قبض ۽ پت دوشن کي روڪڻ لاءِ قدم کڻڻ کپي.
2. سيني قسمن جي شين (ڪاٺڻ پيئڻ) کان پوري طرح پرهيز ڪريو.
3. اهڙي شڪتي هٿ ڪرڻ لاءِ سرل سادو آهار. ۽ شڌ گرم ڪيل پاڻي ۽ شڌ تازي هوا جو استعمال ڪرڻ کپي.
4. تريل شيون نمڪ کنڊ مرچ کٽاڻ ميدي مان ٺهيل شيون (باسي ڪاڌو) يا خوراڪ تمام ٿڌيون شيون چانهه ڪافي وغيره بلڪل بند ڪرڻ کپي.
5. شڌ (صاف) صاف گرم پاڻي هميشه پاڻي ڇاڻي ڪري ٽامي جي برتن ۾ خوب گرم ڪري ٿڌو ٿي وڃڻ تي مٽي جي برتن ۾ ڀري ڪري انهيءَ جو استعمال ڪرڻ کپي.
6. شڌ (صاف) هوا کلي ۽ پردوشڻ (خراب هوا) يا آلودگي(ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ) کانسواءِ هوا جنهن ۾ (پراڻ وايو) آڪسيجن سٺي ملي. انهيءَ جاءِ تي روڳي کي وڌيڪ وقت رهڻ ڏجي.
7. سن باٿ سج جو سنان. سج ايرڻ جي وقت انهيءَ موجب سج جي ڪرڻن جو اگهاڙي بدن ۾ 15_20 منٽ سوريه /سج باٿ ڪرڻ کپي.
8. ٽي سگهي ته ٽي وي ڏسڻ يا ايڪسري کان بچڻ کپي، انهيءَ کي ڏسڻ سان چمڙي جي ڪوشن کي نقصان پهچي ٿو.
9. ڪئنسر جي مريض کي جسم، منهن، نڪ ۽ چمڙي جي سوراخن دئاران (ذريعي) بناوٽي غيرضروري ڪيميڪل داخل نه ٿيڻ انهيءَ لاءِ ٿي سگهي ته ان جو ڌيان رکجي.
10. اُپواس (ورت يا روزو) 2 کان 3 ڏينهن جو گرم پاڻي پيئڻ فائدي وارو آهي. ۽ شواميو (پنهنجو پيشاب) پيئڻ به فائدي وارو آهي.
11. ڪئنسر ڪوات (سيرپ) به چالو رکڻ کپي.
12. ڪئنسر جي ڳنڍ کي ڳارڻ لاءِ ڪاري مٽي ۽ ٻڪري جي پوليڙين جو علاج پراڻو پيشاب هٿ ڪري، ڳنڍ تي ليپ ڪري انهيءَ کي ٻه ڪلاڪن تائين رهڻ ڏجي.
13. شواميو (پنهنجو پيشاب) پان (مالش) ڪجي.

14. ڪئنسر جي مريض کي ڪاري ٻاک جو پاڻي، گاجر جو رس، سائي ناريل جو پاڻي، پياز جو رس آم جو رس هري ٻآک جو رس تلسي جو رس ۽ ڪارو نم جو رس، ارڙو سي جو رس وغيره روز نيم سان ڏجي.

15. کاڌي ۾ سلاد جو استعمال مگن جي دال، چڪو پپيتا کجور ٻڪري جو کير وڌيڪ سٺو هلڪو آهي. نہ ملي تہ ڳانءِ جو کير ڏجي. اشو گنڌا چورڻ کير سان گڏ ڏجي.

(ڊاڪٽر موهن پارتي - آديپور)

ننڊ جو نہ اچڻ

پوري ننڊ جي ڪرڻ سان انسان کي نئون جيون ملي ٿو. ننڊ زندگي کي قائم رکڻ لاءِ بهترين ٽانڪ آهي. ننڊ جي گهٽ هئڻ ڪري شرير ۾ بي چئني رهي ٿي اڄڪلهہ ننڊ نہ اچڻ جو روڳ وڌندو رهيو آهي.

ڪارڻ:

سمهڻ جي لاءِ انهيءَ جهڙو نهڪندڙ واتا ورڻ سگريٽ پيئڻ جي عادت گهرو ڪلهہ بي چئني نوڪري ڌنڌي جي چنتا ڌن جي چنتا ڳڻتي، ڪنهن شرير ۾ ڪنهن وڏيڪ ذميواري جهڙي تڪليف پنهنجي خواهش موجب ڪنهن شيءِ جو نہ ملڻ ويجهڙائيءَ ۾ ڪنهن ويجهي ڪارخاني جو يا هيو ڪو شور و گل ۽ سر تي آيل ذميواري جي نبائڻ جي چنتا ۽ اٽپورو غلط ڪاڌو پيڌاپو. اهي سيئي ڳالهيون انندرا (پوري ننڊ نہ اچڻ) جا ڪارڻ آهن. جيڪڏهن ڪير بيمار مهنن تائين ننڊ نہ ڪري تہ اهو پاڳل ٿي سگهي ٿو.

انهيءَ کي روڪڻ لاءِ اڄڪلهہ انندرا (ننڊ نہ اچڻ) جو مريض ڊاڪٽر جي صلاح وٺڻ بنا ائلوپيٿي جي گورين جو وڏيڪ ڪان وڏيڪ انداز ۾ استعمال ڪن ٿا. انهن گورين جي استعمال ڪرڻ سان شرير جي نسن يا رڳن جي خون ۾ اسپيڊ گهٽجي وڃي ٿي. جيڪڏهن گوريون وڏيڪ انداز ۾ ورتيون وڃن تہ انهيءَ جو الٽو اثر ٿئي ٿو. انهيءَ ڪري ناڙين جي رفتار ۽رت جو پريشر گهٽو گهٽجي وڃي ٿو جنهن ڪري ماڻهو بي هوش بہ ٿي ويندو آهي. ۽ ڪڏهين ڪڏهن موت بہ ٿي ويندو آهي. انندرا (ننڊ جو نہ اچڻ) جو (بنيادي) ڪارڻ معلوم ڪري، خاطري ڪرڻ ضروري آهي. ۽ جيڪڏهين ڪوئي مانسڪ (من جي) تڪليف هجي تہ ماڻهو کي اهڙي خاطري ڏيئي ڪري انهيءَ تڪليف کان ڇوٽڪارو ڪرايو وڃي. چاهنا واريون وستو يا شيون ملڻ سان بہ ننڊ اچڻ لڳندي آهي.

علاج:

سمهڻ کان ٻه ڪلاڪ اڳ ڀرماني کائي ونڻ گهرجي ۽ ڀوجن يا کاڌو هلڪو هاضمي وارو ونڻ کپي جيڪڏهن قبضي هجي ته گرم پاڻي سان گڏ هڪ چمچو تقلو چورڻ جو وٺجي. وائي گئس کان ننڊ نه ايندي هجي ته ڏينهڻ ڀر ٻِڙ ڦِڪي ڏهي اڙد شڪر (مصري) ڪمند جو رس وغيره وائي گهٽائيندڙ شيون ونڻ کپن. رات جو 2 ڪيلا کائڻ سان سٺي ننڊ ايندي ڀرنگ راج تيل يا برهمي تيل سان سر ۽ وارن کي مالش ڪجي، رات جو سمهڻ کان پهرين پيپرا مور (گنٺوڙا) جو چورڻ وٺجي، تنهن کانسواءِ گيهه ۽ ٻِڙ سان گڏي انهيءَ جو چورڻ بنائي ڪري کائجن. سمهڻ وقت سٺا ويچار رکجن ۽ ايشور جو نالو وٺڻ يا پرارٿنا ڪجي يوگ آسن ۾ شو آسڻ بستري تي ڪرڻ سان سٺي گهري ننڊ ايندي

ننڊ جون گوريون، آفيم، شراب، ڀنگ وغيره جو استعمال نه ڪرڻ کپي. ۽ بستري تي ليٽڻ وقت ٻه شو آسڻ جي بدن کي ڍرائي ڏيڻ جو آسڻ جي پيرن کان ڍرائي ڏجي ٽنگن کي ڍرائي ڏجي ٻانهون ڍگهيون ڪجن هٿن جون ترين ڪليل آسمان ڏانهن . اکين تي هٿن سان آگرين سان اکين تي رکجي اوهانکي اوباسيون اچڻ لڳنديون، پنجن منٽن ۾ ننڊ ايندي، سارو بدن بلڪل ڍلو هجي شوَ معنيٰ مڙدو هندي ۾ مري ويل ماڻهو جي باڊي کي شوَ چوندا آهن. انهي ڪري هن آسڻ جو نالو شو آسڻ آهي.

گوڏن ۽ سنڌن جو سور

گهڻو آرام وارو جيون گهڻين ترپل شين جو استعمال ڪرڻ سان وات ۽ خون ۾ گندگي پيدا ٿيندي آهي. انهيءَ ڪان بہ گوڏن ۾ تکي پيڙا (درد) ٿيڻ لڳندو آهي. گوڏن جي سور جي گهڻي شڪايت ٿلهن ۽ آلسي ماڻهن ۾ ڏسڻ ۾ اچي ٿي. ڇو تہ شرير جو وزن وڌڻ سان سنڌن تي بوجهہ وڌي ٿو. انهيءَ ڪري سنڌن جي بيماري ٿيندي آهي. اهڙي ڪاڏي کائڻ سان هڪ قسم جي کٽاس وڌي ٿي. ۽ انهيءَ سان ڪار تتو وڌي وڃي ٿو. بدهاضمو ۽ اجيرڻ بہ انهيءَ ڪري ٿيندو آهي. تڏو فرج جو پاڻي برف جهڙيون شيون انهيءَ جي ڪري ڪاڏي ۾ وڪار ٿئي ٿو. کٽاس ۾ املي، ڪوڪم ليمون، آچار دهي، ٽماٽو ۽ ڇاڇ (لسي) جو استعمال نہ ڪجي.

گوڏن جي سور لاءِ علاج:

1. 10 منٽ تائين گوڏا کولي کڙا ويهو مڙيل يا حصي کي ڪنهن تڪئي (وهاڻي) تي هٿ سان پڪڙي رکو ۽ انهيءَ کي گول گول گهمايو. گهٽني تي گول گول هٿ گهمائي ڪري تيل جي مالش ڪجي.
2. نماز جي آسڻ ۾ ويهي ڪري يا وجر آسڻ ۾ ويهي ڪري گوڏن جي هيٺ تڪيو رکي ۽ انهيءَ کي بار بار مٿي ڪري ڪڙين تي ويهي ڪجي.

سيڪ - سنڌن جو سور لاءِ جهونو سستو سولو ۽ ڪامياب علاج:

سنڌن جو سور سيڪ سان بہ مٽي سگهي ٿو. هڏن جي سنڌن ۽ نسن جي سور تي آنهي جاءِ تي سيڪ ڪرڻ سان آرام ملي ٿو. فزيوٿراپي ۾ سيڪ ڪرڻ جو علاج هڪ جهوني وقت کان استعمال ڪرڻ جو هڪ جهونو ۽ سولو علاج آهي. سستو ۽ ڪامياب علاج آهي. سيڪ هي اوسٽيئر

آرٿيئو ٿائيرس جهڙي هڏن جي سور جي تڪليف ۾ پڻ آرام ڏئي ٿو. انڊيا جي هڪ يونيورسٽي اوسٽيئو آرٿيئو ٿائيرس جي ڪوجنا وارن هڪ تمام سٺو بيان پڌرو ڪيو آهي. گوڏن جا آرٿرائيٽيز سور کان پيڙا وارا 52 مريضن کي سيڪ ڪري سگهجي اهڙو سوٽي ڪپڙي مان ٺاهيل جوراب ٿي پهرڻ جو تجربو ڪيو هو. چار هفتن بعد انهن مريضن مان 9 پرسينٽ جيترن مريض کي فائدو ٿيو هو. هڏن جي ۽ نسن جي سور ۾ به آرام لاءِ دوا ڪرڻ کان اڳ ۾ سيڪ جو علاج استعمال ڪرڻ جهڙو آهي. آئرويدڪ ۾ پڻ سيڪ کي اُتم علاج مڃيو ويو آهي. ايئن چيو ويو آهي. پر آرٿرائيٽس جهڙي بيماري ۾ ماڻهن کي مرچ مصالا وارا تکا تريل شيون نه کائڻ گهرجن. انهيءَ کانسواءِ ائينٽي بائيٽوٽڪ دوائون پيئڻ کيلر ۽ اسٽيروئيٽ کان به دور رهڻ کپي. سيڪ جي علاج ڪرڻ جي وچ ۾ سيڪ ڪرڻ جو خاص خيال رکڻ کپي (ڪومل) نرم چمڙي وارن جي انهيءَ چمڙي جي جاءِ تي گهڻو سيڪ نقصان ڪري ٿو.

سوٽي ڪپڙي تي سيڪ ڪرڻ سان ۽ سيڪ ڪرڻ کانپوءِ انهيءَ جاءِ تي سوٽي ڪپڙي لپيٽي ڇڏڻ سان گرمي وڌيڪ وقت رهي ٿي.

سنڌن جو سور لاءِ ٻيا علاج:

1. ڪيروسين ٿورو گرمڪري سنڌن جي سور جي جاءِ تي آهستي هٿن سان مالش ڪريو سو غائب ٿي ويندو.
2. لونگ جو تيل گسڻ سان به سنڌن جو سور مٽي ٿو.
3. ڳڙ ۽ جاڻ هڪجيترو وزن ملائي صبح شام کائڻ سان سور مٽجي ٿو.
4. سرنهن جي تيل ۾ بصر جو رس ملائي، مالش ڪرڻ سان سنڌن جو سور مٽي ٿو.
5. سنڊ جي ڪاڙهي ۾ هڪ چمچو ايرنڊيو جو تيل وجهي پيئڻ سان سنڌن جو سور مٽي ٿو.
6. پاسيرين ۾ ڇاتي ۾ دل ۾ يا مٽي ۾ ڪنهن به قسم جو سور ٿيندو هجي ته تلسي جي پنن جو رس گرم ڪري انهيءَ جاءِ تي مالش ڪرڻ سان ترت آرام اچي ٿو.
7. سنڊ ۽ گوکرو هڪجيترو وزن وٺي انهيءَ جو ڪاڙهو. ڪري روز صبح جو سويل پيئڻ سان ڪمر جو سور دور ٿئي ٿو.

8. سنڍ ۽ هڱ کي تيل ۾ وجهي گرم ڪري، انهيءَ جي مالش ڪرڻ سان ڪمر جو سور ۽ سرير جڪڙائي ويو هجي ته اهو پڻ مٽي ٿو ۽سنڌن جو سور جلدي مٽي ٿو.
9. درياءَ جي پاڻي ۾ روز نيم سان سنان ڪرڻ سان نهر ۽ سنڌوا جي مريض کي خوب فائدو ٿئي ٿو. جنهن لاءِ سنان ڪرڻ سولو نه هجي، تنهن کي دريا جو لوڻ گرم پاڻي ۾ ملائي هلائي سنان ڪجي.
10. کجور جون پنج ڦسون جو ڪاڙهو ڪري انهيءَ ۾ اڌ تولو مصري وجهي پيئڻ سان ڪمر جو سور مٽجي ٿو.
11. 10 گرام ڏاڻا سان گڏ 3 گرام سنڍ ملائي انهيءَ جو ڪاڙهو ڪري انهيءَ ۾ توري ماکي ملائي پيئڻ سان پاسيرين توڙي ڇاتي جو سور گهٽجي ٿو.
12. سرنهن جي تيل ۾ جاڙ گسي مالش ڪرڻ سان جڪڙائي ويل سنڌا کلن ٿا ۽ سنڌوا مٽي ٿو.
13. هڱ سنڍ ۽ ساجي ڪار تنهي جو چورڻ ڪري گڏي انهيءَ کي گرم پاڻيءَ سان وٺڻ سان هر قسم جو سور مِٽجي ٿو.
14. 20 گرام جيتري ميٿري ڦڪڻ سان ڪمر جو سور ۽ واءُ مٽي ٿو.
15. ٽامي جي برتن ۾ سڄي رات رکيل پاڻي صبح جو نيراني پيئڻ سان سنڌوا ۾ فائدو ٿئي ٿو.
16. سنڌو نمڪ، جيرو ۽ مگ انهن ٽنهي جي گڏيل ڦڪي، گيهه سان وٺڻ سان ڪنهن به قسم جو سور ختم ٿئي ٿو.
17. گيهه ۾ ميٿي کي سيڪي انهيءَ جو اٽو ڪريو. انهيءَ ۾ گيهه ۽ ڳڙ ملائي انهيءَ جا لڏو ٺاهجن اهي لڏو 10کان 12 ڏينهن تائين کائڻ سان ڪمر جو سور مٽي ٿو. جڪڙائي ويل عضوا به کلي وڃن ٿا. ۽ هٿن ۽ پيرن ۾ جلن پڻ مٽي ٿي.
18. بنا کل لاهڻ جي ڪچا پٽاٽا جا ٽڪڙا ڪري، انهيءَ جو رس ڪڍي ترت پيئڻ سان سنڌوا ۾ گهڻو فائدو ٿئي ٿو.

آمر وات

(کاڌو هضم نہ ٿيڻ)

ڪن ماڻهن کي چيڪٽو ڪاڪوس ٿي پوندو آهي ۽ 7-8 پيرا ڪاڪوس ۾ ويٺو پوندو آهي. انهيءَ کي آمر وات چئجي ٿو. کاڌي کائڻ بعد اهڙو حصو جيڪو هضم نٿو ٿئي. آئر ويد ۾ انهيءَ کي آم چئجي ٿو. ڪن ماڻهن کي مهينن کان اها تڪليف رهندي آهي. اهڙن ماڻهن کي آچاريہ ٽن ڏينهن جو اپواس ٻڌايو. اڃ لڳي تہ سنڌ وارو اُڪاريل پاڻي پئجي ۽ ٽي چار ڏينهن سويل هريڙ جو چورڻ 5- 6 گرام ڦڪي ڇڏجي. ضرورت لڳي تہ وڌيڪ ڏينهن بہ وٺجي. ٽپواس کانپوءِ 5 ڏينهن فقط لسي تي انهيءَ ماڻهوءَ کي رکيو وڃي. ملائي کانسواءِ لسي پنجن ڏينهن کانپوءِ ڌهيءَ يت ٻنپهرن جو کائڻ لاءِ ڇُوٽ ڏني ۽ فروٽ کائڻ لاءِ بہ موڪل ڏني. ڏيڍ مهيني کانپوءِ اهو ماڻهو کائڻ لڳو ۽ هڪ دوا آچاريہ هن موجب ڏني.

1- سنڌ 2- اتي وش جي ڪڙي 3- مگ 4- ناگرموٿ ۽ 5- ڪڙا چال، ايتريون شيون هڪجيترو وزن گڏي سنهو چورڻ ڪجي. صبح شام 3-3 گرام پاڻي سان وٺي ڇڏجي. ۽ هڪ مهيني کان پوءِ اهو چورڻ آهستي آهستي ڇڏي ڏجي انهيءَ مريض کي ٽن ڏينهن جو اپواس ڪرڻ بعد پنجن ڏينهن بعد ڪاڪوس جي تڪليف دور ٿي ويئي.

ٻار ٽيڻ لاءِ آيرويدڪ علاج

دوا جا نالا:

1۔ چندر پرڀاوتي 2۔ ڦل گرت 3۔ اشوگنڌا 4۔ ستاوڙي

ترڪيب استعمال:

استري جي ڪٽپ موجب ماهوار اچي، انهيءَ جو پهريون ڏينهن ڳڻي تنهن کانپوءِ ٻارهون، چوڏهون، سورهون، ارڙهون، ويهون، ٻاويهون ڏينهن مٿن (ميلاپ) ڪجي. گرڀ رهي وڃي انهيءَ کان پوءِ بند ڪبي ڦل گرت نالي واري دوا صبح شام 10۔ 10 گرام کائجي 7 ستاوڙي، اشوگنڌا مان ٻه چمچا پائوڊر ٻه سو گرام کير ۾ وجهي. کير جيترو ئي ان ۾ پاڻي وجهي اُڪارجي، پاڻي جو حصو ختم ٿي وڃي، تڏهن لاهي هلائي پي ڇڏجي. اهڙو دوڌ پاڪ (گرڀ پرسو) معنيٰ ڊليوري ٿي وڃڻ جي اڳئين ڏينهن پيئڻو آهي.

هڪ سال بعد:

گرڀ ٿي وڃڻ بند آچاريہ وئيد ڪي استري ۽ پرش خاطري سان ياد ڪن ٿا. آچاريہ شارنگ ڌر چوي ٿو تہ هي دوا، استري جي ماسڪ (ماهواري) وڪارن يا خرابين ڪي يا رڪاوٽن ڪي ۽ پرش جي وڪارن ڪي مٿائن ٿيون، ۽ هي چندر پرڀاوتي، ڪام شڪتي ڪي وڌائي ٿي نہ کائڻ لاءِ منع ڪيل شيون، ٻہ مهينا پوري طرح بند آهن. گيهہ تيل، مکڻ ملائي، مرچ ۽ گرم مصالحا بہ جيترو ٿي سگهي گهٽ استعمال ڪجي، مانس بلڪل نہ کائجي.

هاءِ بلڊ پريشر:

گهٽو لوڻ استعمال ڪرڻ، مرچ مصالحا، گهٽي کنڊ، تريل شين جو وڌيڪ استعمال، سگريٽ، ڪافي ۽ چانهہ جو استعمال بلڊ پريشر وڌائين

ٿيون. لڳاتار چنتا موٽاپو شگر جي بيماري گردا پنهنجو ڪم ٺيڪ طرح نہ ڪرڻ جي ڪري بہ هاءِ بلڊ پريشر جي بيماري ۾ وڌارو ٿئي ٿو.

نشانيون:

رواجي طرح سردرد. چڪر اچڻ ٿڪاوٽ. سياءَ ۾ چڙ چڙائپ ڪنهن ڪم ۾ من نہ لڳي، کاڌو هضم نہ ٿيڻ، گهبراهٽ، ڌڙڪن تيز ٿي وڃي ۽ منهن جو چهرو لعل ٿي وڃي. انهيءَ جو علاج نہ ڪيو وڃي تہ هرٽ اٽيڪ گردي جي بيماري فالج ۽ اکين جا ڪيترائي روڳ ٿين ٿا.

علاج:

1. کاڌي ۾ تبديلي رکجي.
2. اپواس (روضا) رکڻ سان انهيءَ بيماري کي ٺيڪ ڪري سگهجي ٿو.
3. اپواس جي ڏينهن ۾ فقط فروٽ کاڌو کائڻ کپي.
4. مانسڪ من پريشانين کان دور رهجي.
5. شانتي چت سان رهجي جي ڪوشش ڪرڻ کپي.
6. هر روز نيم سان ويا يام (ڪسرت) ڪرڻ کپي ۽ گهٽي محنت وارو ڪم لڳاتار گهڻا ڪلاڪ نہ ڪرڻ کپي.
7. بار بار سيڙهيون چڙهڻ نہ کپن.

ايڪوپريشر پائنٽ

1. هٿن جي سيني ڪان ننڍين آڱرين جي پهرين پوري ناخون جي پرسان ٽونچن سان دٻائجي. پيرن جي آڱرين جي ٽونچن کي زور سان دٻائجي.
2. ننڍي آڱر جي حالت ۾ ڪرائي تي ٻه ۽ گهُٽني جي پويان بلڪل وچ واري هند تي پريشر ڏجي، 5-7 سيڪنڊ هر دفعي تي پيرا پريشر ڏجي ۽ گردن جي پويان کوپري جي وچ واري ڀاڱ يا حصي تي، پريشر ڏجي يا زور ڏجي.
3. گلي جي مٿي هڏي جي ٻنهي پاسن آڱوٺي ۽ آڱرين سان هلڪو 1- 2 منٽ تائين ڏينهن ۾ 2- پيرا پريشر ڏئي زور ڏجي انهن جاين تي پريشر ڏيڻ سان يا زور ڏيڻ سان مانسڪ تناءُ (ٽينشن) يا ٽينشن گهٽ ٿئي ٿو اهو دور ٿئي ٿو.
4. ڪرائي تي وڏي ريکا، ٽن آڱرين جي وچ ۾ پريشر ڏجي، پريشر ٽي پيرا هربار 8- 12 منٽ ڏيڻ سان بي پي (BP) نارمل ٿي وڃي ٿو.

ٿوم ڪان ڪيترو ڪوليسٽرل گھٽجي ٿو؟

خوراڪ ۾ لسڻ جو هئڻ ضروري آهي. اُن جي باري ۾ سالن ڪان معلومات رکجي ٿي. پر هاڻي وڏنڊڙ تناءُ يا ٽينشن جي باري ۾ وڌيڪ ڄاڻ جي ضرورت آهي. وڏنڊڙ تناءُ يا ٽينشن جي ڪري رت جي نلين ۾ ڪيترو دٻاءُ اچي ٿو جنهن ڪري بلڊ پريشر وڌي ٿو ۽ دل ڪمزور ٿئي ٿي ▮وري دل جي ڪورنري آرٽري ۾ ڪوليسٽرل ڪٺو ٿيڻ ڪري پڻ بلڊ پريشر وڌي ٿو. ڪارڻ تہ رت جي نلين وچڻ جي جاءِ سوڙهي ٿي وڃي ٿي ۽ ٻين عضون ۾ بہ رت پهچائڻ ضروري رهي ٿو. ڪوجنا وارا ڊاڪٽر چون ٿا تہ بلڊ پريشر جي بيماري ۾ لسڻ جو استعمال هڪ فائدي وارو آهي. UK ۾ رائل ڪايو آف فريش دٺاران ڪيل هڪ تجربي (اپياس) موجب ٻارهن هفتن جي علاج مان ڪوليسٽرل ۾ 12 سيڪڙو گهٽ ٿيو آهي. انهيءَ اپياس يا تجربي ۾ اهو پڻ ڄاڻايو آهي تہ گرپ اپياس درميان لسڻ جو استعمال ڪرڻ سا پريگننسي يا ڊليوري ۾ ڪاپليڪيشن يا پريگننسي (ڊليورين) جي خامين جو ڊپ نہ ٿو رهي. لسڻ ڪئنسر ۾ بہ فائدو ڪري ٿي، اها ڳالهہ بہ ڪيل آهي. انهيءَ لاءِ ڪمزور ماڻهن کي بہ رڌل لسڻ کائڻ کپي ۽ لسڻ جو رس پيئڻ کپي.

لهسڻ استعمال ڪرڻ جو طريقو هي بہ آهي:

هڪ پاءُ تِرن جو تيل ۾ 50 گرام لسڻ ڳتي ڪري ٻاھ تي پڪڻ ڏجي، جڏهن لسڻ جلي وڃي تہ انهيءَ کي ٿڌو ڪري ڇاڻجي بوتل ۾ ڀري رکجي.

فائدا:

انهيءَ تيل کي ڪن ۾ وجهڻ سان ٻهراين (ٻورلاڻ) دور ٿئي ٿي. جوڙن جي درد ۾ بہ لسڻ جي تيل جي مالش ڪري سگهجي ٿي. لسڻ کي پيهي ڪري ڇاتي تي ليپ ڪرڻ سان ڪف جلدي نڪري ٿو. سيني قسمن جي گهاءُ يا زخم ۾ سوجن وغيره لاءِ هي گهڻي فائدي واري آهي. گهڻو وقت ليپ رکڻ سان انهيءَ جاءِ تي ڇالا ٿي سگهن ٿا، تنهن ڪري ليپ کي جلدي صاف ڪري ڇڏجي.

هئڊ ۾ فائدا

هئڊ ۾ صحت لاءِ تمام گهڻا گڻ آهن. شرير جي سندرتا قائم رکڻ لاءِ نقط هئڊ ئي هڪ گڻ گهڻي ڪاري شيءِ آهي. هئڊ هڪ خوب مشهور ۽ روزمره ڪاڌي ۾ مصالي طريقي سان استعمال ۾ اچڻ واري شيءِ آهي. گهر ۾ ٻيو مصالحو هجي يا نه هجي، پر هئڊ امير توڙي غريب جي گهر ۾ ضرور هوندي. ڪارڻ ته انهيءَ ڪانسواءِ ڪنهن به ساڳ ڀاڄي يا دال ۾ رنگ نٿو اچي. تنهن ڪانسواءِ هيڊ دوا طريقي به ڪم اچي ٿي. انهيءَ ڪري هيڊ جو استعمال پنهنجي شرير کي بيماري جي جيوڙن کان بچائي ٿي. هيڊ اسان کي گهڻن ئي بيمارين کي ڇڏائڻ ۾ مدد ڪري ٿي. جيئن ته سردي ڪانسي، گلي ۾ خرابي ۽ کهڙي به اکين جي بيمارين ۾ ڏڪ لڳڻ ڪري سور ۾ فائدو ڪري ٿي. شادي ۾ لڳن جي موقعي تي ڪنيا (ڇوڪري) کي هيڊ جي پيٺي ڪري هيڊ کي ڪنچني (سون) به چيو وڃي ٿو. هيڊ کي ائنٽيسيپٽڪ سون جهڙي ڪريم ۾ ۽ ٽٿ پيسٽ ڪريم وغيره ۾ به استعمال ۾ اچي ٿي. ڪارڻ ته هيڊ چمڙي کي ملايم ڪري ٿي هيڊ شرير جي سندرتا ۾ نکار آڻي ٿي. هيڊ پنهنجي شرير ۾ ٺنڍڪ آڻي ٿي ۽ شرير ۾ تازگي آڻي ٿي، تنهن کان سواءِ هيڊ الرجي ۾ اک، ڪن، ڪف، ڪانسي، گنٿس، گولو آفرو منهن ۾ ڇالن لاءِ به فائدو ڪري ٿي.

استعمال جو طريقو: هئڊ ملتاني مٽي ۽ گلاب جل کي گڏي ڪري هڪ فيس ڪپ بنائي ڇهري تي لڳائڻ سان ڪارا داغ دور ٿين ٿا ۽ چمڙي ۾ تازگي اچي ٿي. انهيءَ فيس ڪپ کي لڳائڻ بعد 10 کان 15 منٽ تائين رکڻ کپي. انهيءَ بعد منهن سڪڻ کان پوءِ ڌوئي ڇڏڻ کپي. گلاب جل جي بدلي، دهي، کير يا پاڻي به استعمال ڪري سگهجي ٿو. هڪ چمچو هئڊ کي هڪ ڪپ گرم کير ۾ ملائي پيئڻ سان گلي جي خراش دور ٿئي ٿي ۽ گلي ۾ ويهي رهيل آواز کي ٺيڪ ڪري ٿي پيلا ٿي ويل ڏندن کي به فائدو ڪري ٿي. ڪنهن به جاءِ تي لڳل ڏڪ جي ڪري ٿيندڙ سور کي فائدو ڪري ٿي.

هئڊ ۾ سرسي جو تيل ملائي سويل ڏندن کي منجن ڪرڻ سان ڏند مضبوط ٿين ٿا ۽ ڏاڏندڙ ڏند مضبوط ٿين ٿا.

هڪ چمچو ڪوٿمير جي پنن جو رس ۾ هڪ چمچو هئڊ ملائي رات جو ڇهري تي لڳائڻ سان ڪارا داغ ڪيل. چمري جا سر پوڻ اهي دور تي وڃن ٿا. ڇهري تي چمڪ اچي ٿي.

هئڊ کي کير ۾ ملائي، شرير تي لڳائڻ سان شرير جي بدبوء دور ٿئي ٿي ۽ چمڙي جي اندر جي صفائي ٿئي ٿي.

ڪٽي دهي ۾ توري هئڊ ۽ بيسڻ ملائي ليپ ڪجي.

هڪ چمچو کير جو ملائي. چپٽي هئڊ. گلاب جو پاڻي ۽ ليمي جو رس لڳائڻ سان ڇهري جي چمڪ وڌي ٿي. اوهان کي اهو ياد رکڻ کپي ته اهي سيئي ليپ لڳائڻ وقت اوهان کي اس ۾ نه ويهڻ کپي، ڇو ته انهيءَ ڪري اوهان جي چمڙيءَ ۾ ڪارانس ايندي. توهان جي چمڙي جي آڌار تي خيال رکي ليپ پسند ڪري لڳائجو.

(سويتا تشار)

هيڊ جا وڏيڪ فائدا:

1. ڪاڏي جي شين ۾ ڪجهه انداز ۾ هئڊ وجهڻ سان بک لڳندي.
2. وري وري سردي يا کنگهه ٿيڻ ۾ رڪاوٽ جلدي نه ٿيندي.
3. پيٽ ۾ مروڙيا ڪرمي جا جيت هوندا ته اهي ناس ٿيندا.
4. شرير ۾ رهيل هر زهري پدارٿن (اٿرن) کي ناس ڪري ٿي.
5. چمڙي جي بيمارين يعني خارش، کجلي يا کيل کي روڪي ٿي.
6. الرجي پيدا ٿيندڙ چمڙي جي جاءِ تي يا خارش واري جاءِ تي ليپ ڪرڻ سان متي وڃي ٿي.
7. هيڊ جي استعمال سان هيموگلوبن سڌري ٿو.
8. آئرويدڪ جي مت انوسار ڊائبٽيز ۾ به فائدو ڪري ٿي.
9. ڌڪ لڳڻ يا سوجن ٿيڻ ڪري انهيءَ جاءِ تي ائي جي ماني يا ڪپهه تيل ۾ گرم گهري چوٽ ڪري ليپ ڪرڻ سان سوجن متي ٿي ۽ سور گهٽجي ٿو.
10. هيڊ جو روزمره جو استعمال ڪرڻ سان بيماري کي دور ڪرڻ جي شڪتي وڌي ٿي.

11. آواز ويهي رهيو هجي تہ گرم ڪير ۾ هيڊ وجهي پيئڻ سان آواز کلي ٿو.
12. ڏڪ لڳڻ ڪري خون وهندو هجي تہ انهيءَ زخم اندر هيڊ پرڻ سان وهندڙ خون بند ٿئي ٿو.
13. ڊائبٽيز ۾ آملہ جو رس ۾ هيڊ جو چورڻ ملائي کائڻ سان فائدو ٿئي ٿو.
14. (ڪشت) چمڙي جي بيمارين ۾ هڪ مهينو گانءِ موتر (گوئنٽ) ۾ چار تولا هيڊ ملائي پيئڻ سان چمڙي جا روڳ دور ٿين ٿا.
15. هاٿي پگ (ٿلها پير) پگ ۾ هيڊ، ڳڙ گئوموتر ملائي پيئڻ سان ڇوٽڪارو ملي ويندو.
16. خارش ڪجلي ۾ هميشہ گئوموتر سان هيڊ جو استعمال ڪجي.
17. وايو (واءَ) جي روڳ ۾ ترن جي تيل جي مالش بعد ہہ ڪلاڪ بعد هيڊ جو چورڻ گسڻ سان روڳ ۾ آرام ملي ٿو.
18. ڪانسي ٿيڻ تي سيڪل هلدي جا ٽڪرا منهن ۾ رکي چوسجن زڪام سردي، ڏندن ۾ سور وقت بہ انهيءَ جو استعمال ڪري سگهجي ٿو.
19. سر درد ۾ تڪليف هجي تہ اڌ چمچو هيڊ جو پائوڊر گرم ڪير ۾ وجهي پيئڻ سان بلغم نڪرندو ۽ سر هلڪو ٿيندو.

ٽِرن جو تيل: صحت لاءِ فائدي وارو تيل

اسانجي روز مرهہ جي آهار ۾ ترن جو تيل استعمال ڪرڻ گھڻو فائدي وارو آهي. ڇالاءِ جو ترن جو تيل سيني کان اتم آهي. اهو اسان کي ڄاڻ هئڻ ضروري آهي.

1. ترن جي تيل سان شرير کي مالش ڪرڻ گھڻي فائدي واري آهي.
2. ترن جي تيل سان مٿي ۾ وارن کي مالش ڪرڻ سان مٿي جون گيان تنتون دماغ جون نسون ڪم ڪرڻ لڳن ٿيون ۽ مٿي جو سور بہ مٿي ويجي ٿو. اکين ۾ چشمي جو نمبر بہ گھٽ ٿي وڃي ٿو.
3. نئين ڄاول ٻار کي تندرستي ۽ تازگي رکڻ لاءِ ترن جي تيل جي مالش ڪرڻ کپي.
4. اها ڇوٽي آهي تہ جيڪو تر کائي ٿو انهيءَ کي ٻيڙاپو نٿو اچي.
5. اسان جي جيون ۾ ٻيڙاپو اچي. نسون ناڙيون ڪمزور ٿي وڃن انهيءَ کان اڳ ۾ ئي جيڪڏهن ترن جو استعمال شروع ڪري ڇڏجي.
6. تہ تندرستي سٺي رهي تر کائڻ سان اکين جي روشني وڌي ٿي.
7. چمڙي ڪرچيلي نٿي ٿئي. چهري تي چمڪ رهي ٿي.
8. ترن جو تيل ڏندن تي لڳائڻ سان ڏند مضبوط ٿين ٿا.
9. ترن جو تيل وارن کي لڳائڻ سان وار ڪارا ۽ ڊگھا ٿين ٿا.
10. وارن جي لاءِ ٻيا تيل استعمال ڪجن ٿا. انهيءَ کان جيڪڏهن ترن جي تيل جو استعمال ڪيو وڃي تہ وار ڪارا ۽مر جهڙا ڊگھا ٿين.
11. سياري ۾ جيڪڏهن ترن جي تيل ۾ ڳڙ وجهي انهيءَ جا لڏو ٺاهي کائجن. تہ انهيءَ جو سياءُ بدلجي شانتي وارو ٿي وڃي.
12. ڪيترن ماڻهن ۾ شرير ۾ چربي وڌي وڃڻ ڪري هلي نہ سگھندا آهن. انهيءَ ڪري هو وڏيڪ مانسڪ (من جي) چنتا ۾ هجن ٿا ۽ انهن جو وزن وڌندو رهي ٿو. انهيءَ لاءِ ترن جو تيل سڀ کان سريشٽ روز صبح ۽ شام جيڪڏهن هڪ تولو ترن جو تيل پيئڻ

۾ اچي ته ٿورن ئي مهينن ۾ وزن گهٽجي ويندو ۽ بدن سڊول بڻجي ويندو.

13. ڪنهن ماڻهوءَ کي پائلس تڪليف هجي ته انهيءَ لاءِ به صبح شام ترن جو تيل واپرائي ته تڪليف گهٽجي ويندي. تر ٻن قسمن جا آهن, ڪارا ۽ اڇا ڪارا تر وڌيڪ گڻڪاري آهن.

14. روز سويل اُٿي مُٺ جيترا ڪارا تر چٻي چٻي کائجن. انهيءَ تي هڪ پيالو پاڻي پي وڃجي ته انهيءَ ڪري پيٽ صاف رهندو ۽ پيٽ جون سڀ تڪليفون دور ٿينديون.

15. ترن جي تيل کي منهن ۾ ڪوگڙو ڪري پري رکو ۽ آهستي آهستي هيٺ گلي ۾ رکو منهن ۾ ڏندن کي آڱر گسڻ سان ڏند مضبوط ٿين ٿا.

16. لڪوي يا فاليج ۾ ترن جو تيل جيترو پي سگهي پيئي ته انهيءَ جو اثر نابود ٿي ويندو.

اڪين جي بيماري کي روڪڻ لاءِ تقلو

تقلي کي ڳانءِ جي گيھہ ۾ پيور ماکي سان گڏ روز رات جو استعمال ڪرڻ لاءِ مھرشي آئرويدڪ جي ڊاڪٽر واگ ڀدري چيو آھي. تہ رات جو سمھڻ وقت.

وزن:

تقلو 2 ڪان 3 گرام 1 چمچو گيھہ ۾ ٻہ چمچا ماکي ۾ ملائي چٽڻ کپي، انھيءَ مان شرير کي طاقت ملي ٿي. ۽ چشمي جو نمبر وڌي نہ ٿو. گھٽجي ٿو يا روڪي ٿو وچي اکيون تندرست ٿي وڃڻ ٿيون ۾ ٻيڙاپي تائين انھيءَ جي روشني قائم ٿي رھي. اکين جي ڪنھن بہ بيماري لاءِ ھي چورڻ گھڻو فائدي وارو آھي.

وارن جي سنڀال:

ڪرندڙ وارن جا ڪارڻ ۾ ان جو آئرويدڪ علاج ۾ اپاءُ اڄڪلھہ جي ھل ھلان واري سائنسي دور جي جيون ۾ جيئڻ تہ وارن جي تڪليف وڌي رھي آھي. انھيءَ ڪارڻ ڪري جلدي سفيد ٿيندڙ وارن کي ماٺھو لڪائڻ لاءِ طرحين طرحين جا ڪلر ۾ تيل لڳائن ٿا. انھيءَ ڪري ٿورو وقت وار ڪارا ڏسڻ ۾ تہ اچن ٿا. پر انھيءَ جي لڳائڻ يا استعمال ڪرڻ سان وارن جي ڪرڻ جو سلسلو شروع ٿي وڃي ٿو ۽ ووري ڪيترا ماڻھو گرم پاڻي سان سنان ڪن ٿا ۾ مٿي تي گرم پاڻي سان وار ڌوئن ٿا. آئرويديڪ جي نظر ۾ وارن کي گرم پاڻي لڳائڻ سان يا مٿو ڌوئڻ سان اھو وارن جي لاءِ گھڻو نقصان ڪار آھي.

انھيءَ ڪانسواءِ اوجاڳو گھڻي سخت محنت قدرتي ضروري حاجت کي روڪڻ، ڏينھن جو سمھڻ يا ننڊ ڪرڻ ۾ تماڪ شرب يا ٻين نشي وارين شين جو استعمال ڪرڻ بہ ڪارڻ بڻجن ٿا.

وڏيڪ دوائن جو استعمال جيئن تہ ٽائيفائيڊ ڪري ڪئنسر جهوني سردي، سر درد، جهونو مرڙو وغيره بيمارين جي ڪري بہ وار ڪرن ٿا.

استرين ۾ رجو دوش، سفيد پاڻي پردر (سفيدپاڻي) ۽ گرڀ ٿيڻ وقت ڊليوري وقت بہ وارو وڏيڪ ڪرن ٿا ۽ ڪيترن ماڻهن کي مانسڪ ٽينشن ۽ چنتا جي ڪري بہ وار ڪرن ٿا. تنهن ڪانسواءِ روز مرهہ جي کاڌي ۾ وڏيڪ لوڻ کائڻ سان يا آچار جو وڏيڪ استعمال ڪرڻ سان بہ وار ڪرن ٿا. ڪيترن هندن تي پاڻي جي اندر ايترو گهڻو کار هجي ٿو جو اتي رهندڙ ماڻهن جا وار جلدي ڪرن ٿا. اڄڪلهہ وروڌ آهار (ابتڙ آهار) ڪرڻ جيئن تہ کير سان گڏ ڪيلا، کير سان گڏ انڊا، ملڪ شيڪ ڌوڌ، پاڪ ڌوڌ جي مٺائي سان گڏ ڪڙهي ۽ چٽڻي جهڙي کٽائي کير سان گڏ هجي، تر سان گڏ گڏائي سپيئي شيون کاڌي جو ورود آهن. جيڪي اڄڪلهہ پنهنجي جيون ۾ انهيءَ ورود (ابتڙ) شين جو استعمال ڪن ٿا. ۽ انهيءَ ڪانسواءِ تريل شيون هضم ٿيڻ ۾ ڀاري آهن. جيڪي بہ وارن جي ڪرڻ جو ڪارڻ بڻجن ٿيون. انهيءَ لاءِ اهڙو ساتوڪ آهار جيڪو وارن کي ڪرڻ کان بچائي ٿو. جيئن تہ سايون ڀاڄيون پالڪ، ڪچومبر، ساوا آملا فروٽ کير جو وڏيڪ استعمال ڪرڻ گهرجي.

سفيد مان ڪارا وار ٿيڻ لاءِ علاج يا اپاءُ:

وقت کان اڳ ۾ ننڍي عمر ۾ وار سفيد ٿي وڃن ٿا. انهيءَ کي روڪڻ لاءِ هيٺيان اپاءُ آهن.

1. تکيون گرم شيون صفا گهٽ کائڻ کپن. کير ۽ گيهہ وڏيڪ استعمال ڪرڻ کپي. اُس ۾ کلي مٿي نہ گهمڻ کپي.
2. نڪ ۾ ڳائءِ جي گيهہ جا 2 – 3 ڦڙا روز وجهجن ۽ پيرن جي ترين کي پڻ گيهہ سان مالش ڪجي.
3. سياري ۾ ساوا آملہ 2 داڻا صبح شام جو کائڻ کپن.
4. مٿي ۾ وارن کي آملا مان بنايل تيل لڳائڻ کپي اهو علاج جيستائين وار بنياد کان ڪارا نہ ٿين تيستائين ڪرڻ کپي.
5. تقلي جو استعمال تہ زندگي ڀر (سڄي عمر) ڪرڻ ضروري آهي. انهيءَ ڪري ڪيترائي فائدا آهن. هريڙ، ٻهيڙا آنورا ٽن شين جو گڏيل پائوڊر جنهن کي تقلو چئجي ٿو.

وارن جي ڪِرڻ جا ڪارڻ:

1. وڏيڪ اينٽي بايوٽڪ دوائون استعمال ڪرڻ سان.
2. مٿي ۾ ڪوڙ و هجي ٿو يا اوندري وارن ۾ هجڻ سان به وار ڪرن ٿا.
3. وارن کي گندور ڪڻ سان ۽ وارن ۾ ڪنهڻ سان به وار ڪرن ٿا.
4. وارن ۾ جونءِ هجي ٿي انهيءَ سان به وار ڪرن ٿا.
5. ڪٽيون شيون کائڻ سان به وار ڪرن ٿا. تيل واريون مصالحيدار تکيون شيون کائڻ سان به وار ڪرن ٿا ۽ سفيد ٿيڻ لڳن ٿا.
6. وڏيڪ انداز ۾ ٿڌي ڏيڻ سان يا سنان ڪرڻ وقت هٿ ۾ وار اچن ته سمجهڻ کپي ته هاڻي وارن جو علاج ڪرڻ کپي انهيءَ ڪري گهٽيون دوائون کائڻ يا جدا جدا قسمن جا تيل وارن ۾ لڳائڻ سان فائدو نه ٿو ٿئي. ۽ وري وري شيمپو لڳائڻ سان وار ڪرن ٿا انهيءَ لاءِ وارن جو ڪنگو صاف رکو.
7. هفتي ۾ گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڀيرو آنورا آريٺا شڪاڪائي سان مٿو ڌوئڻ کپي ۽ هفتي ۾ 3 ڀيرا مٿي جي وارن ۾ هلڪن هٿن جي آگرين سان مالش ڪريو. وارن کي کُلا رکو ۽ گهڙي گهڙي ڪنگو نه لڳايو.
8. هلڪي ۽ طاقت واري خوراڪ وٺو خوراڪ ۾ فروٽ کير ۽ اهڙيون سايون ڀاڄيون. وڏيڪ کائو. آنورا کائو. ۽ پالڪ جي ڀاڄي وڏيڪ فائدي واري آهي. قبضي نه رهي تنهنجو خيال رکو ۽ قبضي رهي ته رات جو سمهڻ وقت ٿڦلو استعمال ڪريو.
9. ماني کائڻ وقت جلدي نه ڪريو. کاڌي جو هڪ هڪ گراهه چٻاڙي کائو. چوٽي ۾ آهي پاڻي کائجي ماني پيئجي. معنيٰ ماني اهڙي چٻاڙي کائجي جو پاڻي وانگر رڙهي وڃي. مٿي لکيل طريقن موجب وارن جي ڇهه مهينا طريقا استعمال ڪرڻ سان وارن کي ڪرڻ کان ۽ سفيد ٿيڻ کان بچائي سگهجي ٿو. وارن کي بازار جا شيمپو ۽ پائوڊر لڳائڻ سان وارن کي نقصان پهچي ٿو.

ٿِڦلو- وارن کي ڪِرڻ کان روڪڻ لاءِ:

1. صاف جاءِ جي ڪاري مٽي 2 ملتاني مٽي 3- نم جا چوڙ 4- آنورا 5- شڪاڪائي ۽ آريٺن جو پيٺل پائوڊر سيئي(250 – 250 گرام) چندن

چورو 100 گرام، ميٿي داڻا 150 گرام، مهندي پائوڊر 150 گرام، پيپل چهيلا پائوڊر 150 گرام ۽ برهمي 100 گرام ٺاهڻ جو طريقو.

سيني شين کي الڳ الڳ ڪُٽي پائوڊر ڪري ڪپڙا ڇاڻ ڪري، تمام باريڪ پائوڊر ڪري ملائجي ۽ ڇاڻي مان ٿي ييرا ڇاڻي برني ۾ پيري رکجي.

استعمال جو طريقو:

20 گرام چورڻ کي پاڻي ۾ ملائي ڪري ليپ ٺاهبي ۽ وارن کي لڳائبي. مسل جي، اڌ ڪلاڪ بعد ڪُنڪي پاڻي سان وار ڌوئجن ۽ رات جو سمهڻ وقت پيور ڪوپري جو تيل وارن جي جڙن ۾ لڳائي، پنج منٽ مالش ڪجي. ۽ پوءِ ڏينهن جو تيل نه لڳائجي ته به هرج ڪونهي. تيل روز لڳائي مالش ڪجي ۽ انهيءَ ليپ کي 15 ڏينهن روز لڳائجي، انهيءَ کان پوءِ 15 ڏينهن ۾ هڪ ڏينهن ڇڏي ٻئي ڏينهن ڪبي ۽ انهيءَ بعد هڪ مهينو هفتي ۾ هڪ ييرو لڳائبي. هي طريقو انهيءَ جي لاءِ آهي، جيڪو ماڻهو روز نه ٿو ڪري سگهي انهيءَ لاءِ سڀ کان بهتر اهو آهي جو 4۔ 5 مهينا اهو ليپ هڪ ڏينهن وچ ۾ ڇڏي ڪبي. جيترو ڪندا اوترو ئي فائدو آهي.

فائدا:

انهيءَ نسخي جي هڪ ييرو ڪٽ پٽ ڪرڻي پوندي هڪ ييرو لڳ ڀڳ ڊيڍ ڪلو پائوڊر تيار ٿيندو جنهن کي 100 دفعا استعمال ڪري سگهبو. هڪ ڏينهن ڇڏي استعمال ڪرڻ سان 7 مهينا تائين استعمال ڪري سگهجي ٿو. انهيءَ ڪري وار ملائم، سندر، ڪارا، گهاٽا ۽ ڊگها ٿيندا.

(موڪليل نسخو ڊاڪٽر شمشاد اوستي جبلپور)

وارن جي ڇڻڻ، خشڪي ۽ خارش لاءِ تيل جو نسخو

1۔ شڪا ڪائي 250 گرام 2 – سرهه جو تيل 250 گرام 3۔ ترن جو تيل 250 گرام 4۔ زيتون جو تيل 200 گرام 5۔ بادام روغن 100 گرام 6۔ جاڻ 250 گرام 7۔ آنورا 250 گرام

تيل ٺاهڻ جو طريقو:

جاڻ شڪاڪائي، ۽ آنورا جو چورڻ ڪري انهن کي سرنهن جي تيل ۾ اڪارجي، جڏهن جاڻ تيل ۾ جلي وڃي، تڏهن ان کي ڇاڻي انهن ۾ ترن جو تيل، زيتون جو تيل، بادام روغن سيئي ملائجن، اهو تيل وارن جي خشڪي ۽ وارن جي ڇڻڻ کي روڪي ٿو ۽ وارن جي خارش کي دور ڪري ٿو.

ڊليوري ٽيڻ تي وڏي ڳڻ واري دوا
(دش ملارشٽ)

پوڇيندڙ آچاريہ منهنجي پتني کي پوري ٽائيم تي ڊليوري ٿي آهي، انهيءَ ڪري منهنجي پتني کي ڪا ڪمزوري نہ اچي انهيءَ لاءِ ڪا دوا ٻڌايو؟

آچاريہ چيو دش ملارشٽ نالي واري دوا ڊليوري لاءِ امرت سمان آهي. ٻنپهرن جو ۽ رات جو کاڌي کان پوءِ هڪ ڪلاڪ بعد ڏيڍ کان ٻہ چمچا پري انهيءَ دوا ۾ ٿورو پاڻي ملائي پيئجي، ٻہ مهينا تائين اها دوا ڏجي.

دش ملارشٽ دوا، هڪ آئرويدڪ جي خاص دوا آهي. اها دوا وائي گئس کي ٻہ دور ڪري ٿي. انهيءَ دوا جي پيئڻ ڪري ڊليوري ٿيڻ بعد وايو جي تڪليف ٿئي نہ ٿي. اها دوا جٺرا اگني (هاضمو) تيز ڪري ٿي. اها دوا کائڻ ڪري کاڌو جلدي هضم ٿي وڃي ٿو. انهيءَ دوا جي استعمال سان ڊليوري ٿيڻ بعد گرڀاشيہ وري سوڙهو ٿي ساڳي شڪل ۾ اچي وڃي ٿو. هر هڪ استري کي گرڀ ڊليوري ٿيڻ بعد 3-4 ڏينهن بعد ٻہ مهنيا تائين هي دوا ڏيڻ کپي. انهيءَ دوا سان ماءُ جي ٿڃ ۾ ٻہ واڌارو ٿئي ٿو ۽ انهيءَ دوا دش ملارشت پيئڻ سان وٽامن بي حاصل ٿئي ۽ گهٽي شڪتي ۽ ڳڻن جو لاڀ ملي ٿو. پرسوتي يا ڊليوري لاءِ هي دوا گهڻي ڳڻ ڪاري آهي.

پيٽ ۾ گڙ ٻڙ نہ ٿئي انهيءَ لاءِ ايترو علاج ڪريو:

1. جلدي کاڌو هضم ٿي وڃي اهڙي خوراڪ کائو. وڌيڪ تريل چرٻي واري خوراڪ رات جي کاڌي ۾ بلڪل نہ کائو.
2. سوپ، پت، ڪچڙي، ڦل، دهي اٻاريل ساڳ ڀاڄي کائو.
3. منجهند کانپوءِ سيني قسمن جا ڪنور شيون ڪيلا ۽ وڌيڪ فائبر واري خوراڪ نہ وٺو.

4. ڪائڻ جو وقت پوري ٽائيم تي رکو. گهٽ ۾ گهٽ 20 منٽ ماني ڪائڻ ۾ لڳايو. پنجن منٽن ۾ جلدي اٽي ماني ڪائڻ سان پيٽ ۾ گڙ ٻڙ ٿيندي.
5. ليمي جو پاڻي، ڇاڇ، فروٽ جوس، سيئي ملائي ڪري 3۔ ليٽر پاڻي روز پيئڻ سان شرير ۾ ٽوڪسڪ (زهري) پدارٿ (شيون) ڪڍڻي جي معرفت نڪري ويندا ۽ پيٽ ۾ ٿيندي گڙٻڙ نڪري ويندي.
6. 100 ماڻهن مان ٽن ماڻهن کي کير پيئڻ سان پيٽ ۾ گڙ ٻڙ ٿئي ٿي. ڇاڪاڻ تہ انهن جي ليڪٽوج نالي وارو کنڊ کي هضم ڪرڻ لاءِ اهو نہ ٿو هجي. اهڙن ماڻهن کي کير جو استعمال ڪرڻ نہ کپي. پر انهيءَ جي بدلي، دهي يا ڇاڇ وغيره وٺڻ گهرجي. گرم پاڻي ۾ ٻہ ٽي چمچا ماکي يا چار چمچا کنڊ وجهي ملائي ۽ پي وڃڻ سان پيٽ جي گڙ ٻڙ مٽي ويندي.
7. شراب پيئڻ جي عادت هجي تہ بلڪل بند ڪريو. ڇو جو شراب پيئڻ سان لِوَر خراب ٿئي ٿو ۽ انهيءَ ڪري پيٽ جي گڙٻڙ وڌي ٿي.
8. روزانو سويل 30 منٽن جي ڪا بہ ڪسرت ڪريو واڪ ڪريو. (هلڻ۔ ڊوڙڻ، ترڻ، لافنگ ڪلب جي ڪا بہ ڪسرت) ۽ پيٽ جي رڳن يا نسن جي ڪسرت ڪرڻ سان پيٽ جي گڙٻڙ ويندي رهندي.
9. خوراڪ ۾ وڌيڪ فائيبر وٺو پيٽ صاف ٿيندو ۽ قبضي ڪو نہ رهندي ۽ گهٽين قسمن جون دوائون نہ وٺو. انهيءَ ڪري پيٽ ۾ گڙ ٻڙ ٿئي ٿي. "يوگ آسڻن مان هل آسڻ" سروانگ آسڻ ڊيلي ڪريو. انهيءَ ڪري پيٽ جي گڙ ٻڙ ختم ٿي ويندي.

وٽامن ـ ڊي جي باري ۾

وٽامن ڊي جي باري ۾ توهان کي ڪيتري ڄاڻ آهي. اوهان کي هڏا مضبوط ڪرڻ آهن. ڀ ڏند – وار ۽ تڏهن ننهن کي سنا ڪرڻ آهن. تہ اوهان کي ڪئلشيم 800 کان 1200 ملي گرام وٺڻو پوي اهو اوهان ڄاڻو ٿا. اهو ڪئلشيم اوهان کي 500 ملي گرام کير مان ملي. هاڻي اوهان جي نٽا ڄاڻو تہ سمجهو.

1. وٽامن ڊي توهان جي شرير لاءِ ايترو ضروري آهي جيڪڏهن اوهان روزمرهہ جي خوراڪ ۾ دوا طريقي 200 يونٽ وٽامن ڊي نہ وٺو ٿا تہ اوهان ۾ پيل ڪئلشيم جو 10 پرسينٽ اوهان جو شرير استعمال ڪندو. جيڪڏهن وٽامن ڊي پوري ڊوز ۾ وٺو تہ 95 جيترو ڪئلشيم استعمال ۾ اچي وڃي.
2. دلچسپ ڳالهہ اها آهي تہ جيڪڏهن اوهانپوري انداز ۾ (200 اي يونٽ) ڪوش بيٽا سليس وٺندا تہ اوهان جي بيماري کي هٽائڻ جي شڪتي وڌندي.

انهيءَ شڪتي جو ڪارڻ اهي بيٽا سليسي ماسٽ سليس وغيره. بدن ميرو ۾ پيدا ٿين ٿا. انهيءَ ڪري بون مرو وٽامن ڊي جي مدد سان ڪئشلم برابر ڪندو. تنهنڪري انهيءَ بون مرو ۾ اميونٽي جا ڪوش (خانا) سليس بہ وڌيڪ پيدا ٿيندا. انهيءَ ڪري توهان جي /ميونٽي وڌي ٿي وٽامن ڊي توهان کي ڪٿان ملي؟

1. صبح جي اس ۾ ويهڻ يا گهمڻ 10 کان 15 منٽ جي عادت رکو جنهن کان توهان جي شرير ۾ روز جي ضرورت جيترو وٽامن ڊي ملي وڃي. اونهاري ۾ صبح جو 8 بجي تائين ۽ سياري ۾ صبح جو 9 بجي تائين اها عادت رکو.
2. وٽامن ڊي پائوڊر يا گورين جي طريقي بہ ملي ٿو. اهو 200 اي يونٽ وٺجو.
3. مڇي جي تيل ۾ بہ وٽامن ڊي ملي ٿو.

فرج جو ٿڌو پاڻي ڪيترو نقصانڪار آهي؟

انگلينڊ جي ظاهر ٿيل مشهور هيلٿ ڪيئر مئگزن ۾ لکيل آهي ته فرج جو ٿڌو پاڻي يا اوهان جي صحت لاءِ ڪيترو نقصانڪار آهي. جنهن ماڻهو کي ٿڌو پاڻي پيئڻ جي گهڻي عادت آهي. هڪ ئي ٽائيم چار ليٽر ٿڌو پاڻي پيئڻ سان اوهان جو موت ٿي سگهي ٿو. ٿڌو پاڻي اوهان جي دماغ تي پڻ خراب اثر ڪري ٿو. اوهان جي دماغ جو گيان تنتون معنيٰ يادداشت جي نسن کي گهڻو ڪمزور ڪري ٿو. انهيءَ پاڻي ۾ ڪوئي به وٽامن يا منزل نه آهي. ٿڌو پاڻي اوهان جي ڏندن کي ۽ اوهان جي جسم جي هڏن کي به سخت نقصان رسائي ٿو ۽ اوهان جي ڏندن جي اينسل کي ختم ڪري ٿو. انهيءَ ڪري ٿڌو پاڻي جو استعمال اوهان جي جسم کي گهڻو نقصان پهچائي ٿو.

قبضيات

- جاڻ ۾ سون مڪائي جو چورڻ، گرم پاڻي سان وٺڻ سان قبضيات مٽي ٿي.
- مگن جو سوپ + نمڪ هڪ ٻه ڪپ پيئڻ سان آنڊي ۾ جميل گند الڳ ٿئي ٿو ۽ قبضيات مٽي ٿي.
- نيراني سويل ٿورو گرم پاڻي پيئڻ سان قبضيات مٽي ٿي.
- رات جو نيم گرم ڪيل پاڻي ۾ ٿورو لوڻ وجهي پيئڻ سان قبضيات مٽي ٿي.
- ليمي جو رس سويل گرم يا ٿڌي پاڻي ۾ پيئڻ سان قبضيات مٽي ٿي.
- کجور رات جو پسائي رکجي، صبح جو انهي کي مهٽي ڳاري پاڻي پيئڻ سان قبضيات مٽي ٿي.
- ميٿي جو چورڻ صبح شام ڳڙ ۾ پاڻيءَ سان وٺڻ سان قبضيات مٽي ٿي.
- چار گرم هريڙ ۾ هڪ گرام دالچيني، سو گرام پاڻي ۾ گرم ڪري رات جو يا صبح جي وقت پيئڻ سان قبضي مٽي ٿي.
- روز سويل هڪ گلاس ٿڌي پاڻي ۾ ۽ رات جو کير ۾ ٻه چمچا ماکي ملائي پيئڻ سان قبضي مٽي ٿي.
- جاڻ جي چورڻ ۾ سنچورو وجهي ڦڪڻ سان قبضي مٽي ٿي.
- تلسي جي ڪاڙهي ۾ سِنڌو ۽ سنڍ ملائي ڦڪڻ سان قبضي مٽي ٿي.
- ڪاڏي کان پوءِ هڪ ڪلاڪ بعد ٽي کان پنج انجٽي (هريڙ) خوب چٻاڙي کائڻ سان قبضي هٽي ٿي.
- بصر کي گرم رک ۾ سيڪي روز سويل کائڻ سان قبضي مٽي ٿي.

قبضي:

1. پڪل ٽماٽي جو رس هڪ ڪپ پيئڻ سان آنڊي جو گند نڪري وڃي ٿو ۽ قبضي مٽي وڃي ٿي.
2. صبح سويل اٿڻ سان ئي ٿورو گرم پاڻي پيئڻ سان قبضي مٽي وڃي ٿي.

3. ليمي جو رس ٿڌي يا گرم پاڻي ۾ صبح يا شام پيئڻ سان قبضي مٽي وڃي ٿي.
4. کجور رات جو پسائي رکو. صبح جو اُن کي مهٽي اهو پاڻي ڇاڻي پيئڻ سان قبضي مٽي وڃي ٿي.
5. ڪاري ڊاک کي رات جو پاڻي ۾ پچائي مهٽي اهو پاڻي ڇاڻي پيئڻ سان قبضي هٽي وڃي ٿي.
6. 3 گرام ميٿري جو چورڻ صبح شام ڪُڙڪي پاڻي سان وٺڻ سان قبضي مٽي وڃي ٿي.
7. روز صبح جو هڪ گلاس ٿڌي پاڻي ۾ ۽ رات جو گرم کير ۾ ٻه چمچا ماکي ملائي پيئڻ سان قبضي مٽي وڃي ٿي.
8. کير يا ڳنڪني پاڻيءَ سان ٿوري سونف کائڻ سان قبضي هٽي وڃي ٿي.
9. رات جو سمهڻ وقت هڪ ٻه سنترا (نارنگيون) کائڻ سان قبضي مٽي وڃي ٿي.

قبضي مٽائڻ جو سولو اُپاءُ:

1. سڀ ڏينهن ۾ گهٽ ۾ گهٽ 10_15 گلاس پاڻي پيجي. کاڌو کائڻ وقت پاڻي نه پيجي.
2. رات جو کاڌي کائڻ کان پوءِ اڌ ڪلاڪ کن واڪ ڪجي. گهمڻ لاءِ وڃجي.
3. آرام ڪجي، پر سمهجي نه. ڏينهن ۾ صبح شام ڪاڪوس لاءِ وڃجي، ڪاڪوس اچي يا نه اچي.
4. صبح ناشتي ۾ نارنگي جو رس پئجي.
5. 250 گرام ڪچي گجر چڱي طرح چٻاڙي روز سويل بکي پيٽ کائجي.
6. جوارا جو رس وٺڻ سان قبضي نه ٿيندي.
7. ڪچي پالڪ جو رس صبح جو سويل پئجي.
8. انب جو رس، پپيتا، ڪريلا، شلگم، انجير، ڇانهيا، ڇاڇ يا لسي جو استعمال قبضي کي دور ڪري ٿو.

چيلھہ جو سور ۽ سنڌن جو سور (سنڌوا)

- جاڻ ۽ ڳڙ هڪجيترو وزن ملائي صبح شام کائڻ سان چيلھہ جو سور متي ٿو.
- سنڍ ۽ گوکرو هڪجيترو وزن ڪري تنهن کي اُڪاري روز صبح شام پيئڻ سان چيلھہ جو سور متي ٿو.
- سنڍ جو چورڻ گرم پاڻيءَ سان ڦڪڻ سان ڪمر جو سور متي ٿو.
- کجور جون پنج ڦسيون جو اُڪارو ڪري انهي ۾ اڌ تولو ميٿي وجھي پيئڻ سان چيلھہ جو سور متي ٿو.
- سُنڍ، لسڻ، جاڻ ۽ رائي، تيل ۾ گرم ڪري انهي جي مالش ڪرڻ سان ڪمر جو سور تنهن کانسواءِ سنڌن جي سور ۾ آرام ملي ٿو.
- هيڊ ۽ هڱ تيل ۾ گرم ڪري مالش ڪرڻ سان ڪمر جو سور ۽ شرير جڪڙائي ويو هجي تہ اهي کي بہ فائدو ڪري ٿو.
- رائي جي تيل سان بصر جو رس ملائي، مالش ڪرڻ سان سنڌن جو سور متي ٿو.
- (آدو) ادرڪ جي رس ۾ سهج (ٿورو) نمڪ وجھي انهي جي مالش ڪرڻ سان سنڌن جو سور متي ٿو ڏوڪي رهي ويئي هجي تہ اهو بہ متي ٿو.
- لونگ جو تيل مالش ڪرڻ سان سنڌن جو سور متي ٿو.
- ڏاٽا 10 گرام ۽ سنڍ ٽي گرام وٺي ملائي، انهي کي اڪاري ۽ وري ٿڌو ٿئي انهي ۾ ماکي وجھي پاسرين جو سور ڇاتي جو سور متي وڃي ٿو.
- سنڍ_ ساجي کار ۽ هڱ جو چورن گرم پاڻي سان وٺڻ سان سيني ڦسمن جو سور متي ٿو.
- جيرو هڱ ۽ سنڌو جي ڦڪي، گيھہ سان وٺڻ سان سور متي ٿو.
- هڪ چمچو سڪيل مگ توري گرم پاڻي سان وٺڻ سان پاسرين جو سور متي ٿو.

چيلهہ جو سور، سنڌن جو سور، گوڏن جو سور:

1. جاڻ ۾ ڪُڙ هڪ جيترو صبح شام کائڻ سان ڪمر جو درد هٽي ٿو.
2. سنڍ گوکرو ۾ واوڙنگ هڪ جيترو وزن ڪري اُڪاري روز صبح جو پيئڻ سان ڪمر جو درد ۾ گوڏن جو درد مٽي ٿو.
3. سنڍ جو چورڻ گرم پاڻي سان گڏ وٺڻ سان چيلهہ جو سُور ۾ گوڏن جو درد مٽي وڃي ٿو.
4. سنڍ لسڻ، جاڻ ۾ راڻي، گڏي تيل ۾ گرم ڪري ان جي مالش ڪرڻ سان سنڌن جو سور مٽي ٿو.
5. راڻي جو تيل ۾ بصر جي رس جي مالش ڪرڻ سان سنڌن جو سور گهٽجي ٿو.
6. ڏاڻا پائوڊر 10 گرام ۾ سنڍ پائوڊر 3 گرام ان ۾ ماکي ملائي ڪاڙهو ڪري پيئڻ سان پٺن جو درد، ڇاتي جو درد ۾ ڪمر جي درد کي فائدو ڪري ٿو.
7. سنڍ جو ڪاڙهو ٺاهي ان ۾ هڪ چمچو ايرنڊي جو تيل وجهي پيئڻ سان گوڏن جو سور ۾ سنڌن جو سور مٽي ٿو.
8. ٻہ چمچا ميٿري روز رات جو وٺڻ سان وائي سور جو درد هٽي ٿو.
9. ڪنهن بہ قسم جو سور هجي، ڇاتي جو درد، پٺن جو سور، دل جو سور هجي تہ تلسي جي پنن جو رس گرم ڪري درد واري جاءِ تي مالش ڪرڻ سان ترت آرام ملي ٿو. انهي وقت بہ چمچا تلسي جو رس پيئڻ کپي، ميٿري کي ٿورو گيهہ ۾ سيڪي ڪري اٽو ٺاهي، انهي ۾ ٿورو ڳڙ وجهي لڏو ٺاهجن، 8-10 ڏينهن کائڻ سان عضوا جڪڙجن، سنڌن جو سور مِٽي ٿو ۽ هٿن ۾ پيرن جي تڪليف ۾ فائدو ٿئي ٿو.
10. ڪچي آلو کي کل سميت ڪٽي ان جو رس ڪڍي پيئڻ سان سنڌن جي سور کي فائدو ڪري ٿو.
11. جوڙن جي درد ۾، ڪيروسن ٿورو گرم ڪري مالش ڪجي.

نوٽ: شرير ۾ جڏهن بہ ڪڏهن درد ٿئي تہ ڪٽائي کائڻ بند ڪجي، املي، آچار، آمچور، ترپل شيون، بيسڻ جون ٺهيل شيون ۾ سيني قسمن جون مٺايون، ٽماٽا، دهي، داليون وغيره نہ کائجن. پيئڻ جو پاڻي بہ اباري ٿڌو پيئڻ کپي، کاڌو کائڻ بعد هڪ گلاس پاڻي گرم ڪري ڍڪ ڍڪ ڪري پئجي (چانهہ وانگر).

ڪمزو:

- ماکي سان گڏ گجر جو جوس پيئڻ سان ڪمزو متي ٿو.
- سنڍ ۽ کير پيئڻ سان ڪمزو متي ٿو.
- آدرڪ جو رس ۽ ڳُڙ ڦڪڻ سان پڻ ڪمزو متي ٿو.
- سنڍ ۽ ڳُڙ کائڻ سان به ڪمزو هٽي ٿو.
- سفيد بصر، ڳُڙ ۽ توري هيڊ ملائي صبح شام کائڻ سان ڪمزو متي ٿو.
- هئڊ جو چورڻ هڪ تولو ۽ چار تولا جيترو دهي ۾ يا پاڻي سان وٺڻ سان ڪمزو متي ٿو.
- هئڊ جو چورڻ تازي لسي ۾ وجهي صبح شام پيئڻ سان ڪمزو متي ٿو.
- ڪمند کي رات جو جهاڪڻ ۾ رکي صبح جو انهي کي چوسڻ سان ڪمزو متي ٿو.
- ليمي جي ڦار
- 100 کان 200 گرام دهي 2 کان 4 گرام پاپڙ کار ملائي سويل صبح جو نيراني وٺڻ سان ٽن ڏينهن ۾ ڪمزو متي ٿو.
- ڪرياتو ڀ چمچا ۽ مصري ڏيڍ چمچو ڦڪڻ سان ڪمزو متي ٿو.
- نِم جي پنن جو رس ۽ ماکي صبح جو نيراڻي پيئڻ سان ڪمزو متي ٿو.
- هڱ کي پاڻيءَ ۾ گسي اکين ۾ لڳائڻ سان ڪمزو هٽي ٿو.
- ڪمزي ۾ بک نه لڳندي هجي ته ٻه چمچا ادرڪ جو رس ۽ اڌ چمچو ترڦلا چورڻ سان ڏينهن ۾ ٻه ٽي ڀيرا وٺڻ سان بک لڳندي.

ڪاڪڙو:

- ساڏارڻ رواجي گرم پاڻي ۾ نمڪ ملائي ڏينهن ۾ 2۔ 3 ڀيرا ڪوگڙا (گُرڙي) ڪرڻ سان تڪليف هٽي ٿي.
- هيڊ کي ماکيءَ ۾ ملائي، ڪاڪڙي تي لڳائڻ سان وڌيل ڪاڪڙو ويهي رهي ٿو.
- هيڊ ۽ کنڊ هڪ هڪ چمچو وٺي ڦڪي وٺي انهي تي گرم کير آهستي آهستي پيئڻ سان ڪاڪڙو ويهي ٿو.
- ڪيلي جي کل کي يا ٻاهر ٻڌڻ سان ڪاڪڙو هجي ته نيڪ ٿئي ٿو.

ڪن جي تڪليف:

- تيل ۾ لسڻ (ٿوم) جي ڪٽي ڪڪڙائي انهي تيل جا ڦرا ڪن ۾ وجهڻ سان ڪن جو سرراٽ يا سٽڪو ۽ ڪن جي رسي هٽي ٿي.
- ادرڪ جو رس ٿورو گرم ڪري ڪن ۾ وجهڻ سان ڪن جو چسڪو مٽي ٿو.
- ماکي جا ڦڙا ڪن ۾ وجهڻ سان ڪن جو سور ۽ رسي مٽي ٿي.
- ترن جي تيل ۾ هڱ وجهي اڪاري انهي تيل جا ڦڙا ڪن ۾ وجهڻ سان سور مٽي ٿو.
- تلسي جي رس جا ڦڙا ڪن ۾ وجهڻ سان ڪن جو سور ۽ سرراهٽ هٽي ٿي ۽ پرون نڪرندو هجي ته به مٽي ٿو.
- ناگرويل جو پنن جو رس گرم ڪري انهن جا ڦڙا وجهڻ سان ڪنن جا سٽڪا هٽن ٿا ۽ سور به مٽي ٿو.
- ڦليل ڦٽڪي ۽ هيڊ گڏ ڪري ڪن ۾ وجهڻ سان ڪن پڪو هجي ۽ رسي نڪرندي هجي ته اها مٽي ٿي.
- وڏڦ اڌ ڪچري ڪري ان کي پاڻي ۾ خوب اڪاريو انهي پاڻي کي واڙي يا سيڪ ڏکندڙ ڪن تي رکڻ سان ڪن جي ٻوڙاڻ، ڪن جو سور ۽ ڪن ۾ ٿيندڙ آواز بند ٿئي ٿو.
- تيل ۾ ٿوري رائي ڪٽي ڪن جي سوج تي ليپ ڪرڻ سان سوج مٽي ٿي.
- ڪن ۾ ڪوئي جيت جنتو ويو هجي ته سرسئي جي تيل جا ڦڙا وجهڻ سان مري وڃن ٿا.
- سفيد بصر جي رس جا ڦڙا، روز به ٽائيم ڪن ۾ وجهڻ سان ٻوڙاڻ مٽي ٿي.
- ڪن ۾ لڳائي يا ڪان ڪجورو جهڙا جيت ويا هجن ته ماکي ۽ تيل گڏ ڪري ڪن ۾ ڦڙا وجهڻ سان فائدو ٿئي ٿو ڪن جو سور ۽ رسي به مٽي ٿي.
- ڪن ڏکندو هجي ته نگوڙا پنن جو رس رواجي گرم ڪري وجهڻ سان ڪن جو سور ۽ چسڪا مٽن ٿا.

ڪالرا:

- لونگ جي تيل ۾ به ڦڙا کنڊ يا پتاشا وجهي وٺڻ سان ڪالرا مٽي ٿي.
- ليمي ۽ بصر جو رس ملائي پيئڻ سان ڪالرا مٽي ٿي.
- ڦودني جو رس پيئڻ سان ڪالرا مٽي ٿي.

- جائفل جو هڪ تولو چورڻ ڪري ڳڙ ۾ ملائي ننڍيون ننڍيون گوليون ڪري هڪ هڪ گولي اڌ ڪلاڪ بعد وٺڻ سان مٿي تورو گرم پاڻي وٺڻ سان ڪالرا مِٽي ٿي.
- هڱ ڪافور ۽ انب جي گٺلي هڪ جيترو وزن وٺي ڦودني جي رس ۾ گهوٽي چڻي جيڏيون گوليون ٺاهي وٺڻ سان ڪالرا مٽي ٿي.
- بصر جي رس ۾ چپٽي هڱ ملائي، اڌ اڌ ڪلاڪ وٺڻ سان ڪالرا مِٽي ٿي.
- پاڻي ۾ لونگ وجهي اڪاري اهو پاڻي پيئڻ سان ڪالرا مٽي ٿي.
- جائفل جو ڪاڙهو پيئڻ سان ڪالرا ۾ ٿيندڙ اڄ مٽي ٿي.
- بصر ۽ ڪپور کائڻ سان ڪالرا مٽي ٿي.
- فقط ليمي جي ڦاڙ ۾ سنچڙ ۽ ڪاري مري پري چلهه تي سيڪي اهو رس پيئڻ سان ڪالرا مٽي ٿي.

ڪرم:

1. توري گرم پاڻي ۾ سوپاري جيڏو پڪو ڏينهن ۾ 3ـ4 پيرا وٺڻ سان ڪرم مٽي ٿي.
2. تلسي جي پنن جو رس پيئڻ سان ڪرم مٽي ٿي.
3. ڦودني جو رس پيئڻ سان ڪرم مِٽي ٿي.
4. روز لسڻ کائڻ سان ڪرم مٽي ٿي.
5. سنڌ ۽ واوڙنگ جو چورڻ ماکي ۾ وٺڻ سان ڪرم مٽي ٿي.
6. بصر جو رس پيئڻ سان ڪرم مٽي ٿي.
7. صبح جي پهر ۾ پاڻيءَ ۾ اڌ تولو نمڪ وجهي پيئڻ سان ڪرم مٽي ٿي.
8. جاڻ توري هڱ کائڻ سان ڪرم مٽي ٿي.
9. ڪاريلا جي پنن جو رس تورو گرم ڪري پاڻي سان وٺڻ سان ڪرم مٽي ٿي.
10. پاءُ چمچو جاڻ سان هڪ چمچو ادرڪ جو رس صبح شام وٺڻ سان ڪرم مٽي ٿي.

خارش ـ ڪجلي ـ ڏڌ:

- ٽن ڏينهن جو واسي پيشاب خارش جي جاءِ تي صبح شام لڳائڻ سان خارش خاطري سان هٽي ٿي (ٽي بوتلون رکي هڪ بوتل مان پيشاب لڳائجي).

- گجر وڏي انهي ۾ ٿورو نمڪ وجهي گرم ڪري خارش واري جاءِ تي ٻڌڻ سان خارش مٽي ٿي.
- ڪجور يا ڪارڪ جا ٿڙ يا ٻاري ٿنهن جي رک هنگ ۾ ڪپور سان ملائي خارش جي جاءِ تي ٻڌڻ سان خارش مٽي ٿي.
- چونو ۾ پاپڙ کار ملائي پاڻي ۾ پسائي خارش جي جاءِ تي لڳائڻ سان خارش مٽي ٿي.
- تاندل جي پاڄي جي رس ۾ مصري پيئڻ سان خارش مٽي ٿي.
- پٽاٽا ٻاڻي، ٿنهن جا ٽڪڙا ڪري سهي سگهن، اهڙا گرما گرم خارش جي جاءِ تي ٻڌڻ سان خارش مٽي ٿي.
- نم جا ٻاڦيل پن ٻڌڻ سان ۽ نمن جي پنن جو اڌ ڪپ رس صبح شام پيئڻ سان خارش مٽي ٿي.
- پپيئي جو کير ۾ ڪنگڻ کار کي گرم پاڻي ۾ ملائي ليپ ڪرڻ سان خارش مٽي ٿي.
- جوَجي اٽي ۾ ترن جو تيل ۽ ڇاڇ ملائي، لڳائڻ سان ڪجلي مٽي ٿي.
- گانءِ جي ڇاڻ جو ليپ ڪري پوءِ سنان ڪرڻ سان ڪجلي مٽي ٿي.
- آنورا ٻاري ترن جي تيل ۾ ملائي، لڳائڻ سان خارش مٽي ٿي.
- چٽن جو اٽو پاڻيءَ ۾ ملائي، شرير تي مالش ڪرڻ سان ۽ سنان ڪرڻ سان ڪجلي مٽي ٿي.
- رائي کي ڌهي ۾ گهوٽي ٿنهن ۾ تازو پاڻي وجهي ڏڌ تي لڳائڻ سان خارش مٽي ٿي.
- ايريو ڌهي ۾ گسي، چوپرائڻ سان ڏڌ مٽي ٿي.
- سڄي شرير تي ڪجلي ٿيندي هجي ته سرسئي جي تيل جي مالش ڪرڻ سان ڪجلي مٽي ٿي.
- ناريل ۽ ليمي جو رس ملائي شرير تي مالش ڪرڻ سان ڪجلي مٽي ٿي.
- ڪجلي ٿيندي هجي ته تلسي جي پنن جو رس گسڻ سان مٽي ٿي.

گهاءُ ۽ زخم:

- لڳل گهاءُ يا ڪپيل زخم تي تازو پيشاب لڳائڻ سان جلدي چمڙي نيڪ ٿئي ٿي ۽ زخم پڇي نٿو.
- گهاءُ مان خون نڪرندو هجي ته سرڪو لڳائڻ سان خون بند ٿئي ٿو.

- گهاءَ يا زخم مان جي خون نڪرندو هجي تہ انهي تي لوڻ جي پاڻي ۾ پسل پٽو ٻڌڻ سان زخم پچي نٿو ۽ زخم ڀرجي ٿو.
- لڳل گهاءَ تي هيڊ ڀرڻ سان گهاءَ مان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو ۽ گهاءَ پچي نٿو.
- هيڊ کي تيل ۾ ڪڙائي، اهو تيل گهاءَ جو زخم ڀرڻ لڳائڻ سان پٽو ٻڌڻ سان گهاءَ جلدي ڀرجي ٿو.
- تلسي جا پن پيهي گهاءَ تي ٻڌڻ سان گهاءَ رجهي وڃي ٿو.
- رائي جي ڀُڪي کي گيهہ ۽ ماکي ۾ ملائي، انهي جو ليپ ڪرڻ سان گهاءَ زخم ۾ پيل ڪيڙا مري وڃن ٿا ۽ گهاءَ رجهي وڃي ٿو.
- جلي ويل گهاءَ تي ڪڙايل تيل لڳائڻ سان خوب فائدو ٿئي ٿو.
- جلي ويل گهاءَ تي ترت ڪوپري جو تيل يا پٽاٽا ڪپي گسڻ سان ڦوڪٽا ڪونہ ٿيندا.
- جلي ويل گهاءَ تي مهنديءَ جا پن ڪٽي پاڻيءَ سان پيهي لڳائڻ سان آرام ملي ٿو.
- ڦليل ڦٽڪي جو پائوڊر گهاءَ تي وجهي پٽو ٻڌڻ سان گهاءَ مان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو.
- جلي ويل زخم تي خوب پڪل ڪيلي کي برابر مهٽي ڇهتائي پٽو ٻڌڻ سان ترت آرام اچي ٿو.
- جلي ويل گهاءَ تي تلسي جو رس ۽ ڪوپريل اڪاري ڇهتائڻ سان جلن مٽي ٿي.
- جلي ويل گهاءَ تي چليل بصر ترت لڳائڻ سان ترت آرام اچي ٿو.
- جلي ويل گهاءَ تي ڪنوار پٽ جو رس لڳائڻ سان گهاءَ رجهي وڃي ٿو ۽ داغ نٿو رهي.
- رائي جو ڀُڪو گيهہ ماکي مان ملائي، ڪنڊو يا ڪاچ تي لڳائڻ سان ترت آرام اچي ٿو ڪنڊو يا ڪاچ ٻاهر نڪري ايندو.

ڪف:

- لسڻ جو ڪاڙهو پيئڻ سان ڪف مٽي ٿي.
- اڌ تولي جيٺري ماکي ڏينهن ۾ چار ڀيرا چٽڻ سان ڪف مٽي ٿي.
- ڏيڍ چمچو ادرڪ جي رس ۾ ماکي ملائي پيئڻ سان ڪف مٽي ٿي.

- تلسي جو رس 3 گرام ادرڪ جو رس 3 گرام ۽ هڪ چمچو ماکي ملائي وٺڻ سان ڪف مٽي ٿي.
- الائچي سنگهو گيهه ۽ ماکي گڏ ڪري چٽڻ سان ڪف مٽي ٿي.
- هر روز ٿوري کجور کائي، مٿي پنج ڊڪ گرم پاڻي پيئڻ سان ڪف پتلو ٿي ٻاهر نڪري ٿو ۽ ڦڦڙ صاف ٿين ٿا.
- ادرڪ جو رس ليمي جو رس ۽ سنگهو ملائي ماني کائڻ کان اڳ ۾ وٺڻ سان ڪف، ساهه ۽ کنگهه مٽي ٿي.
- سرسي جو تيل ۽ ڳڙ وجهي گرم ڪري پيئڻ سان ڪف مٽي ٿي.
- رات جو سمهڻ وقت چار تولا سيڪل چڻا کائي مٿي هڪ پاءُ گرم پاڻي پيئڻ سان ساهه جي نلي ۾ گڏ ٿيل ڪف نڪري وڃي ٿو.
- ڪچي لسڻ کي، سڄي جو سڄو سيڪي انکي کولي، کائڻ سان وٺي جهڙو ڪف ٻاهر نڪري ٿو ساهه کانسي ۽ ٽي بي مٽي ٿي.

گُمڙا (ڦوڙها):

- گمڙا تي (ڦوڙي) رسويل جو ليپ ڪري ڪپهه جو پٽو ٻڌي رکڻ سان ڦوڙهو ڦاٽي نڪري ٿو.
- ٻاقيل بصر ۾ نمڪ وجهي پوٽلو ٺاهي، ڦوڙي تي ٻڌڻ سان ڦوڙو ڦاٽي نڪري ٿو.
- ڪڻڪ جي اٽي ۾ هيڊ ۽ نمڪ وجهي پوٽلي ٺاهي، ڦوڙي تي ٻڌڻ سان ڦوڙو ڦاٽي ويندو.
- بصر کي ڪتر ڪري گيهه يا تيل ۾ گرم ڪري، تنهن ۾ هيڊ ملائي، پوٽلي ڪري ٻڌڻ سان ڦوڙو پچي نڪري ٿو، ڦاٽي پوندو.
- ڏتورو يا اڪ جي پنن جي پوٽلي ٺاهي گمڙي (ڦوڙي) تي ٻڌڻ سان گمڙو پچي ويندو.
- ٻيرڙي جا پن گهوٽي، گرم ڪري پوٽلي ٺاهي، ڦوڙي تي ٻڌڻ سان ڦوڙو پچي ۽ ڦاٽي پوندو.
- لسڻ ۽ مريون گهوٽي، ليپ ڪرڻ سان ڳنڍ ڦوڙو ڦاٽي پوندو.
- ٻاجهري کي ٻاڦي، تنهن جي پوٽلي ٺاهي ٻڌڻ سان ڦوڙو ڦاٽي پوندو.
- هيڊ جي رٻ ۽ چنو گڏ ڪري ليپ ڪرڻ سان ڦوڙو ڦاٽي پوندو.

ڪيل:

- موري جي پنن جو رس لڳائڻ سان هڪ هفتي ۾ ڪيل متي ويندي.
- جامن جا ٽڙيا پاڻي ۾ گسي ڪيل تي لڳائڻ سان ڪيل متي ويندي.
- جاڦل کير جي ملائي ۾ گسي ڪيل تي لڳائڻ سان ڪيل متي ويندي.
- نارنگي جي کل گسڻ سان سان ڪيل متي ويندي.
- آلي ناريل جو پاڻي روز پيئڻ سان ڪيل متي ويندي.
- چاڇ (لسي) سا منهن ڌوئڻ سان داغ ۽ منهن جي ڪارانس متي ٿي. رات جو سمهڻ وقت گرم پاڻيءَ سا منهن ڌوئي پوءِ ڇيروڙي کير ۾ گسي ليپ ڪري منهن تي لڳائي سمهي رهجي، صبح جو صابڻ سان منهن ڌوئجي، اهي طريقي سان ڪيل متي ويندي.
- ناريل جو کير ڪاري جيري ملائي گهوٽي ڪيل تي لڳائڻ سان ڪيل متي ويندي.
- خوب پڪل پپيئو جي کل کي سوراخ ڪري انهي جي منهن تي مالش ڪرڻ سان پندرهن ويهه منٽن ڪانپوءِ سڪي وڃڻ بعد پاڻي سان ڌوئي ٿلهي ٽوال سان صاف ڪري جلدي ناريل جو تيل لڳائجي، هڪ هفتو انهي طرح ڪرڻ سان منهن ڪان ڪيل ۽ داغ هٽي وڃن ٿا.

بخار شيڙس:

1. ڪنهن به قسم جو بخار آيو هجي ته 1 گرام جيترو نمڪ گرم پاڻيءَ ۾ ٿي پيرا وٺڻ سان بخار لهي ويندو ۽ بخار لهڻ بعد صبح شام 2 گرام نمڪ به ڏينهن وٺڻ سان بخار وري نه ايندو.
2. ڪنهن به قسم جو بخار آيو هجي، ڦودني ۽ ادرڪ جو ڪاڙهو پيئڻ سان بخار لهي وڃي ٿو.
3. سخت بخار ۾ پير جي ترين تي گيهه گسڻ سان بخار لهي ٿو ۽ بخار جي گرمي مغز ۾ چڙهي نٿي.
4. ڪافي بنائڻ وقت انهي ۾ تلسي جا ۽ فودني جا پن وجهي اڪاري هيٺ لاهڻ بعد 10 منٽ ڍڪي رکي ۽ پوءِ انهي ۾ ماکي وجهي پيئڻ سان ڪنهن به قسم جو بخار لهي وڃي ٿو.
5. لسڻ جون ڪٽيون 5 کان 10 گرام ڪٽي ترن جي تيل يا گيهه ۾ تري نمڪ ٻرڪي کائڻ سان هر قسم و بخار هٽي ٿو.

6. تلسي ۽ سورج مکي جي پنن کي ڪٽي انهي جو رس پيئڻ سان سيني قسمن جو بخار لهي ٿو.
7. فلو جي بخار ۾ بصر جو رس وري وري پيئڻ سان بخار لهي وڃي ٿو.
8. تلسي جا پن، جاڻ ۽ سنڍ جو چورڻ هڪ جيترو وزن وٺي انهي ۾ ماکي وجهي وٺڻ يا چٽڻ سان فلو جو بخار لهي ٿو.
9. پنج گرام دالچيني، چار گرام سنڍ، هڪ گرام لونگ جو چورڻ ڪري انهي ۾ ٻه گرام جيترو چورڻ هڪ ڪپ اُڪرندو پاڻي ۾ وجهي 15_20 منٽ ڪانپوءِ انهي ۾ ماکي ملائي، پيئڻ سان فلو جو بخار ۽ بي چئني هٽي ٿي.
10. 10 گرام ڏاڻا ۽ ٽي گرام سنڍ وٺي انهي جو ڪاڙهو بنائي پوءِ انهي ۾ ماکي وجهي پيئڻ سان فلو و بخار لهي ٿو.
11. هڪ چمچو گنئوڙا جو چورڻ، ماکي ۾ چٽي مٿي هٽي گرم کير پيئڻ سان (سيءَ) سـ ـي جو بخار لهي ٿو.
12. فودني ۽ ادرڪ جو رس جو ڪاڙهو پيئڻ سا روز ايندڙ بخار لهي ٿو.
13. گرم ڪيل کير ۾ هيڊ ۽ ڪارا مرچ ملائي پيئڻ سان سيءَ جو بخار لهي ٿو.
14. ڪاريون مريون جو چورڻ تلسي جو رس ماکي ۾ پيئڻ سان سيءَ جو بخار لهي ٿو.
15. جيرو ڪٽي انهي کان چئوٽو پاڻي ۾ رات جو پچائي رکجي، سويل نيراڻي پيئڻ سان سيءَ جو بخار لهي ٿو.
16. فودني جو تازو رس ۾ ماکي ملائي پيئڻ سان هر ٻن ڪلاڪن بعد پيئڻ سان نمونيا و بخار هٽي ٿو.
17. سردي کان آيل بخار ۾ اڌائي گرام جيتري جاڻ کائي وڃڻ سان سردي جو زور گهٽ ٿئي ٿو.
18. مليريا بخار ۾ گهڙي گهڙي الٽيون ٿين، تڏهن اڌ ڪچريل ڏڏر ڪيل ڏاڻا ۽ ڍاک پاڻي ۾ پچائي سردي (مهٽي) وري ٿوري دير بعد پيئڻ سان الٽي مٽي ٿي.
19. تلسي ڪارا مرچ ۽ ڳڙ جو ڪاڙهو ڪري گرما گرم پيئڻ سان مليريا جو بخار مٽي ٿو.
20. فودني ۽ تلسي جو ڪاڙهو پيئڻ سان روز ايندڙ بخار مٽي ٿو.
21. موٺ جي دال جو سوپ بنائي پيئڻ سان روز ايندڙ بخار لهي ٿو.

22. الائچي داڻا 3 ۽ ڪارا مرچ چار رات جو پاڻي ۾ پسائي رکي، سويل ان جو پاڻي ڳاري ڏينهن ۾ چار ڀيرا پيئڻ سان بخار مِٽي ٿو.
23. تلسي جو رس 10 گرام ڪارا مرچ چورڻ 5 گرام ۽ 1 چمچو ماکي ۾ ملائي وٺڻ سان ٽائيفائيڊ جو بخار لهي ٿو.
24. سونف ۽ ڏاڻا جو ڪاڙهو ڪري پيئڻ سان پت جو بخار متي ٿو.
25. سردي ڪان آيل بخار ۾ تلسي جي پنن جو رس، ماکي سان وٺڻ سان بخار مِٽي ٿو.
26. سردي جي بخار ۾ سرير ٿڌو ٿي وڃي ٿو تڏهن گرمي آڻڻ لاءِ رائي جي تيل جي مالش ڪرڻ سان آرام ٿئي ٿو.
27. مگ ۽ ڪافور هڪ جيترو وزن گوريون ٺاهي (ڪپور هڱ وٽي) گوريون جي (ميڊيڪل اسٽور تي ٻه ملن ٿيون) هڪ ڪان ٻه گوريون وٺي ادرڪ جي رس ۾ پيئڻ سان سني پات جو (لور جو بخار) متي ٿو ۽ مريض هوش ۾ اچي ٿو.

نشو لاهڻ لاءِ علاج:

- ٻه چار امرود کائڻ سان ڀنگ جو نشو لهي ٿو.
- املي (گدامڙي) کي پاڻي ۾ پسائي مهٽي ڳاري پيئڻ سان ڀنگ جو نشو لهي ٿو.
- چاڇ (لسي) پيئڻ سان ڀنگ جو نشو لهي ٿو.
- ڪن ۾ سرسئي تيل جا ڦڙا وجهڻ سان ڀنگ جو نشو لهي ٿو.
- سنڌو نمڪ لوڻ ۽ سنڍ ڪٽي ان ۾ ليمي جو رس ملائي چٽڻ سان ڀنگ جو نشو لهي ٿو.
- کجور کي پاڻي ۾ پسائي مهٽي پيئڻ سان شراب جو نشو لهي ٿو.
- ڪاڪڙي کائڻ سان ۽ ڪاڪڙي ۽ بصر جو رس پيئڻ سان شراب جو نشو لهي ٿو.
- هڪ تولي جيتري ڦٽڪي پاڻيءَ ۾ ڳاري پيئڻ سان ليٽڙيون کائيندو ترت هوش ۾ اچي ٿو ۽ نشو لهي ٿو.
- چار تولا جيترو ڳڙ اڌ پاءُ جيترو پاڻي ۾ ڳاري پيئڻ سان شراب جو نشو لهي ٿو.
- نمڪ وارو پاڻي پيئڻ سان نشو لهي ٿو.

جيوَ جنتو جو ڏنگ:

- مک ماکي جي ڏنگ تي نمڪ لڳائڻ سان درد مٽي ٿو.
- مک ماکي جي ڏنگ تي ٽپڪير (تياسيو) ۽ سنهي ڪيل تماڪ لڳائڻ سان سور مٽي ٿو.
- مک ماکي جي ڏنگ تي سوئا ۽ سنڌو نمڪ پاڻي سان گڏي لڳائڻ سان پيڙا هٽي ٿي.
- مک ماکي جي ڏنگ تي ماکي لڳائڻ ۽ ماکي پيئڻ سان سور مٽي ٿو.
- ڀمري جي ڏنگ تي بصر ۽ لسڻ گڏي لڳائڻ سان زهر لهي وڃي ٿو.
- ڪان ڪجورو ڪن ۾ ويو هجي ته مصري جو پاڻي ڪن ۾ وجهڻ سان ڪان ڪجورو نڪري ويندو ۽ آرام ايندو.
- ڪان ڪجورو يا ٻگائي جهڙو جيت ڪن ۾ ويو هجي ته ماکي ۽ تيل گڏ ڪري ڪن ۾ وجهڻ سان نڪري وينداۓ آرام ايندو.
- ڪوئي به زهري جيت چڪ پاتو هجي ته ترت ئي تلسي جي پنن کي پيهي ان کي ڏنگ تي مهٽڻ سان زهر جو اثر نابود ٿئي ٿو.
- ڪوئي به زهريلي جيوجنتو جي ڏنگ تي مٽي نم جا پن ڪٽي لڳائڻ سان ڏنگ جي پيڙا ۽ سوجو لهي ٿو ۽ زهر جو اثر نابود ٿئي ٿو.
- ڪنهن به زهري جيوجنتو جي ڏنگ تي هيڊ گسي ۽ ٿورو گرم ڪري لڳائڻ سان سور مٽي ٿي.
- وڇون جي ڏنگ تي بصر ڪٽي ٻڌڻ سان وڇون جو زهر لهي ٿو.
- وڇون جي ڏنگ تي ماکي لڳائڻ سان جلن گهٽ ٿئي ٿي ۽ زهر لهي ٿو.
- وڇون ڪاڏو هجي ته سنڌ کي پاڻي ۾ گسي سِنگهڻ سان وڇون جو زهر لهي ٿو.
- وڇون جي ڏنگ وارو هند لوڻ جي پاڻي سان گهڙي گهڙي ڌوئڻ سان ۽ ٿورو نمڪ وڌل پاڻي جا ڦڙا ٻنهي اکين ۾ وجهڻ سان زهر لهي ٿو.
- تاندل جا جو رس (ساڪر) مصري سان گڏي پيئڻ سان وڇون جو زهر لهي ٿو.
- املي جو ڇيچوڙو (ٻجو) سفيد ٿئي تيستائين پاڻي ۾ گسي اهو سفيد ٿيل ڇيچوڙو (ٻج) وڇون جي ڏنگ ته ڇهتائڻ سان زهر چوسي وٺندو ۽ پوءِ پاڻهي ڪري پوندو ۽ وڇون جو زهر لهي ٿو.
- مڇر يا ڪيڙي ماڪوڙي جي ڏنگ تي ليمي جو رس لڳائڻ سان پيڙا مِٽي ٿي.
- ڪيڙي ماڪوڙي جي ڏنگ تي لسڻ (ٿوم) جو رس لڳائڻ سان پيڙا مٽي ٿي.
- گروڙي چڪ پاتي ته سرسي جو تيل ۽ رک ملائي لڳائڻ سان زهر مٽي ٿو.

- مڇر جي ڏنگ تي چونو لڳائڻ سان پيڙا مٽي ٿي.
- ڪوئي (اوندر) چڪ پريو هجي تہ ڪوپرو موري جي رس ۾ گسي لڳائڻ سان پيڙا مٽي ٿي.
- نانگ چڪ پاتو هجي تہ هڪ پاءُ نج گيهہ پيئجي، انهي کان 15 منٽ پوءِ ٿورو تازو پاڻي جيترو پي سگهجي پئجي، پيئڻ سان الٽي ٿي زهر ٻاهر نڪري ويندو.
- باندر چڪ پاتو هجي تہ زخم تي بصر ۽ لوڻ پيهي لڳائڻ سان آرام اچي ٿو.
- باندر چڪ پاتو هجي تہ گهاءُ تي چنو لڳائڻ سان بہ آرام اچي ٿو.
- نانگ يا وڇون ڪاٽو هجي تہ لسڻ ڪٽي ڏنگ تي لڳائجي ۽ لسڻ جو رس بہ چمچو جيترو ماکي ۾ ملائي، چٽڻ سان ترت آرام اچي ٿو.

ڪتو چڪ پائي:

1. ڪتو چڪ پائي تہ انهي جي زخم تي سوڪٽي (ناس) پري چڙجي.
2. ڪتو چڪ پائي تہ انهي زخم تي هڱ کي پاڻي ۾ گهوٽي لڳائڻ سان فائدو ٿيندو.
3. ڪتي چڪ پاتو هجي تہ انهي جاءِ تي لسڻ جون ڪٽيون پيهي ليپ ڪرڻ سان فائدو ٿئي ٿو ۽ لسڻ جي چٽڻي کي پاڻي ۾ اڪاري پيئڻ سان ۽ خوراڪ ۾ لسڻ وڌيڪ کائڻ سان (ست ڏينهن) 7 ڏينهن سوڌي کائڻ سان ڪتي جي چڪ جو زهر ناس ٿئي ٿو.
4. چتي ڪتي چڪ پاتو هجي تہ بصر جو رس ۽ ماکي ملائي، گهاءُ تي لڳائڻ سان گهاءُ جلدي رجهي ويندو ۽ زهر ناس ٿيندو.

شيتلا:

- هيڊ ۽ ڪاٿي جو باريڪ چورڻ شيتلا جا جمي ويل گهاءُ تي ٻڌڻ سان فائدو ٿئي ٿو.
- ڏاٽا ۽ جيرو رات جو پجائي رکي سويل (مهٽي) ڳاري تنهن ۾ (مصري) چار پنج ڏينهن پيئڻ سان شيتلا جي ڪري ٿيل شرير ۾ گرمي نڪري وڃي ٿي.
- شيتلا نڪري تڏهن ڏاٽا پاڻي ۾ پسائي رکي مهٽي ڳاري انهي سان اکيون ڌوئڻ سان اکين ۾ شيتلا نڪري نٿي.
- شيتلا نڪري تڏهن سوپاري جو باريڪ ٽڪو پاڻي سان پيئڻ سان شيتلا جو زهر سولائي سان نڪري وڃي ٿو ۽ سور جي تڪليف گهٽ ٿئي ٿي.

دست مرڙ:

- ڪجور جي ٽُڙين کي راک ڪري ٿڌي پاڻيءَ سان پيئڻ سان دست بند ٿين ٿا.
- الائچي جون کلن جي رک ماکي ۾ چٽائڻ سان دست بند ٿين ٿا.
- توري گرم پاڻي ۾ تورو لوڻ ۽ ليمي جو رس پيئڻ سان دست ۽ مرڙو بند ٿين ٿا.
- تلسي جا پنج پن ۽ سنڌ هڪ ٻه گرام 50 گرام ڏهي ۾ ملائي کائڻ سان دست ۽ مرڙو بند ٿين ٿا.
- مکڻ ماکي ۽ کڙي مصري ملائي کائڻ سان مروڙ بند ٿئي ٿو.
- انبن جي گٺلي لسي يا چانورن جي اوسامڻ ۾ گڏي وٺڻ سان مروڙ مٽي ٿو.
- ڪارا مرچ جو چورڻ لسي ۾ وٺڻ سان مروڙو مٽي ٿو.
- ميٿي جو اٽو ڏهي ۾ کائڻ سان مروڙ مٽي ٿو.
- ادرڪ جو رس سونٽي تي لڳائڻ سان دست بند ٿين ٿا.
- گرم پاڻيءَ سان سنڌ ڦڪڻ سان ۽ سنڌ جو ڪاڙهو بنائي ٿنهن ۾ هڪ چمچو ايرنڊيو تيل وجهي پيئڻ سان مروڙ مٽي ٿو.
- جاڻ، هريڙ، سنڌو ۽ مگ جي ڦڪي وٺڻ سان مرڙو مٽي ٿو.
- اندر جوت کي تئي تي سيڪي باريڪ پائوڊر ڪري 1 تولو ڏينهن ۾ ٻه بار وٺڻ سان مروڙ مٽي ٿو.
- موٺ ٻاڦي انهي ۾ ڪتر ڪيل بصر ملائي پيئڻ سان دستن ۾ خون ايندڙ بند ٿي وڃي ٿو.
- ڪو ڪم کي گيھ ۾ گرم ڪري ڏينهن ۾ 2-3 ڀيرا ٻه ٻه تولا جيترو پيئڻ سان خون جو مروڙ مٽي ٿو.
- سنڌ جو چورڻ چاڇ ۾ ملائي ٻه ٻه ڪلاڪ بعد وٺڻ سان دست بند ٿين ٿا.
- تورا تر ۽ مصري ڪُٽي ماکي ۾ چٽڻ سان ڪاڪوس ۾ ايندڙ خون بند ٿئي ٿو.
- ڪچو پپيتو پاڻي ۾ اڪاري کائڻ سان (جهاڙا) دست بند ٿين ٿا.
- جائڦل کي پاڻي ۾ گسي اڌ چمچو صبح شام چٽڻ سان سان دست بند ٿين ٿا.

هرس مسا:

- تر ڪٽي مکڻ ۾ کائڻ سان (موڪا پائلس) مٽن ٿا.
- سنڌ جو چورڻ لسي ۾ وجهي پيئڻ سان (موڪا) پائلس مٽن ٿا.

- سويل نيراني هڪ مُٺ جيترا ڪارا تر ٿوري ساڪر مصري، گڏي خوب چٻي کائڻ سان مسي مان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو.
- سڪل موڪا هجن ته لسي ۾ ڳڙ وجهي ۽ خون نڪرندڙ ...ن تي لسي ۾ اندر جوت وجهي پيئڻ سان موڪا مٽن ٿا.
- انبن جي گهٽلي جو چورڻ ماکي سان وٺڻ سان هرس مسا مٽن ٿا.
- مٽي نم جي پنن کي پاڻيءَ ۾ ڪٽي ڳاري پيئڻ سان موڪا مٽن ٿا.
- ڏاٽن کي رات جو پسائي رکي صبح جو خوب مهٽي اهو پاڻي پيئڻ سان ۽ ڪوٿمير جو رس پيئڻ سان مسن مان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو.
- هڪ چمچو ڪاريلا جي رس ۾ مصري ملائي پيئڻ سان موڪا مٽن ٿا.
- بصر جا ننڍا ننڍا ٽڪر ڪري اس ۾ سڪائي انهي مان هڪ تولو جيترو گيهه ۾ تري انهي ۾ ٿورا ڪارا تل ۽ مصري جو چورڻ وجهي سويل کائڻ سان موڪا مٽن ٿا.
- جيري کي ڪُٽي انهي جي پوٽلي ٺاهي، ٻڌڻ سان مسن ۾ نڪرندڙ ...ون بند ٿئي ٿو ۽ باهر نڪرندڙ موڪا ۽ خوب سور ڪندڙ موڪا اندر وڃن ٿا.
- سٺي هيڊ جو چورڻ ڪري پاڻي سان رات جو سمهڻ وقت وٺڻ سان موڪا مٽن ٿا.
- جيري کي سيڪي انهي ۾ هڪ جيترو ڪارا مرچ ۽ سينڌو نمڪ ملائي موڪا مِٽن ٿا.
- چورڻ ڪري ماني کائڻ بعد ڇاڇ سان وٺڻ سان موڪا مٽن ٿا.
- سنڌ جيرو ۽ سنڌو نمڪ جو چورڻ ڌهي ۾ ملائي کاڌي کائڻ بعد وٺڻ سان موڪا مِٽن ٿا.
- گرم کير ۾ 1_2 چمچا (ايرنڊي جو تيل) پيئڻ سان موڪا مِٽن ٿا.

دم _ ساهه:

- دم جو حملو ٿيو هجي ته هڪ پڪو ڪيلو وٺي ڏيئي جي لاٽ تي گرم ڪري، پوءِ ان کي ڇلي ڪارا مرچ مٿي ٻرڪي، کائڻ سان آرام اچي ٿو.
- گيهه ۾ (پائوڊر) هيڊ ڇٽي وجهي گرم کير پيئڻ سان دم ۾ آرام اچي ٿو.
- ٻه چمچا ادرڪ جو رس ماکي سان وٺڻ سان دم ۾ آرام اچي ٿو.
- روز پورنگٽي جو رس پيئڻ سان دم جي بيماري جڙموڙ بنياد کان مٽي ٿي.
- هيڊ ڪارا مرچ ۽ اُڙد انهن ٿنهي کي اگارن تي رکي انهي جو دونهون وٺڻ سان دم ۾ ترت آرام اچي ٿو.

- ڏهه پندرهن لونگ انهي کي ڇيٻي انهي جو رس ريڙهڻ سان دم مٽي ٿو.
- الاچي، ڪجور ۽ ڊاڪ ماکي ۾ چٽڻ سان دم مٽي ٿو.
- هر روز ٿوري ڪجور کائي مٿي گرم پاڻي پيئڻ سان ڪف پتلو ٿي ٻاهر نڪري وڃي ٿو ۽ دم مٽي ٿو.
- 3-2 سڪل انجير سويل ۽ رات جو کير ۾ گرم ڪري کائڻ سان ڪف جو زور گهٽي ٿو ۽ دم مٽي ٿو.
- لسي گرم پاڻي سان وٺڻ سان ساهه ۾ آرام اچي ٿو.
- 20-15 ڪارا مرچ ڪُٽي ماکيءَ سان روز وٺڻ سان ساهه مٽي ٿو.
- تلسي جو رس 3 گرام ادرڪ جو رس 3 گرام ۽ هڪ چمچو ماکي سان وٺڻ سان ساهه مٽي ٿو.
- تلسي جو رس 10 گرام ۽ ماکي 5 گرام گڏي وٺڻ سان ساهه مٽي ٿو.
- هيڊ ۽ سنڌ جو چورڻ ماکي سان وٺڻ سان ساهه مٽي ٿو.
- قليل ڦٽڪي ۽ مصري هڪ جيترو وزن ڏينهن ۾ چار وقت اڌ تولو جيتري ڦڪڻ سان دم مٽي ٿو.
- آنورا جي رس اڍائي تولي ۾ هڪ تولو ماکي ۽ 1/4 تولو پيپريون جو چورڻ ملائي وٺڻ سان ساهه مٽي ٿو.

داهه _ ٻڙترا (پيٽ جي جلن):

- مصري جو ڪاڙهو پيئڻ سان ٻڙترا مٽي ٿي.
- ڊاک ۽ مصري گڏي ڪري سويل صبح کائڻ سان جلن مٽي ٿي.
- ڏاٽا ۽ مصري پاڻي ۾ وٺڻ سان جلن مٽي ٿي.
- ڏاٽا ۽ جيرو هڪ هڪ چمچو ڪٽي اڌ ڪچرو ڪٽي رات جو پاڻيءَ ۾ پسائي مهٽي ڳاري تنهن ۾ مصري وجهي پيئڻ سان پيٽ ۽ هٿ پيرن جي جلن مٽي ٿي.
- تاندل جا جو رس ۾ مصري گڏي وجهي پيئڻ سان هٿن، پيرن ۽ پيشاب جي جلن مٽي ٿي.
- الاچي آمله جو چورڻ سان گڏ وٺڻ سان پير جي ترين جي ٻڙترا هٽي ٿي.
- ڪو ڪم جو گيهه گرم ڪري ڇهتائڻ سان هٿ پير ترين جي ٻڙترا مٽي ٿي.
- هڪ گلاس پاڻي ۾ ڦالسا جو رس وجهي انهي ۾ ٿوڙي مصري ملائي پيئڻ سان پت جو بار مٽي ٿو.

- صبح جو سويرو ٻه چمچا ماکي ۾ ٿڌي پاڻيءَ ۾ پيئڻ سان جلن خارش مٽي ٿي.

کشيه (T.B) ٽي بي:

- سفيد بصر 125 گرم ايترو ئي گيهه ۾ سيڪي ڪري 21 ڏينهن تائين کائڻ سان ٽي بي جي بيمار جا خراب ٿي ويل ڦڦڙ مضبوط ٿين ٿا ۽ ڦڦڙن جا جيوڙا ناس ٿي وڃن ٿا ۽ کشيه بيماري مٽي ٿي.
- ٽي بي جي ڪابه دوا ڪرائي سگهي ائين ناهي، انهي کي ٻڪري جي 200 گرام کير ۾ ٽوريون پيپريون وجهي صبح شام پيئڻ سان مريض جي طاقت گهٽجي نٿي ۽ ڪف سولائي سان نڪري ويندو ۽ شرير وڌيڪ سڪڻ کان روڪبو.
- مصري ۾ انهي کان اڌ جيترو هيڊ جو چورڻ ملائي، انهي ۾ هڪ هڪ چمچو ماکي ۾ ڏينهن ۾ ٽي وقت وٺڻ سان فائدو ڪندو.
- کجور، ڊاک مصري گيهه ۽ پيپريون هڪ جيترو وزن وٺي انهي جي چٽني ناهي، چٽڻ سان ٽي بي جي کانسي ۽ ساهه ۾ فائدو ٿي ٿو.
- تازي مکڻ سان گڏ ماکي سان کائڻ سان ٽي بي جو گهڻو فائدو ٿئي ٿو.
- ارڙوسي جي پنن جو رس، 25 کان 30 گرام انهي ۾ لسڻ جي رس جو 10 کان 20 ڦڙا وجهي روز صبح شام وٺڻ سان ٽي بي جو مرض مٽي ٿو.
- لسڻ کي ڪٽي ڳانءِ جي کير ۾ گيهه ملائي روز کائڻ سان ٽي بي مٽي ٿي.

ڏندن جي تڪليف:

- هڳ کي پاڻي ۾ اڪاري ڪوگڙا ڪرڻ سان ڏندن جو سور هٽي ٿو.
- ڏند هلندا هجن ۽ سور ٿيندو هجي ته هڳ ۽ عقل ڪرهو ڏندن ۾ پرڻ سان آرام ٿئي ٿو.
- صبح جو سويل ڪارا تل خوب چٻائي، کائي مٿي ٿورو پاڻي پيئڻ سان ڏند خوب مضبوط ٿين ٿا.
- ٻڙ جي پاڙ جو ڏندڻ ڪرڻ سان لڏندڙ ڏند مضبوط ٿين ٿا.
- ترن جو تيل هٿيلي ۾ وٺي ۽ وري آڱر سان ڏاڙن تي گسڻ سان لڏندڙ ڏند مضبوط ٿين ٿا.
- ليمي جو رس ڏندن جي پاڙن تي مهٽڻ سان ڏندن مان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو.

- سرسئي جي تيل جون (گرڙيون) ڪوگڙو منهن ۾ 10_15 منٽ ڀري رکڻ سان پائوريا مٽي ٿي ۽ ڏند مضبوط ٿين ٿا.
- ملیل ڦٽڪي پائوڊر ڏندن جي پاڙن دٻائڻ سان ڏندن نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو.
- ڏندن جون پاڙون سُڄي ويون هجن تہ لوڻ جي ڳنڍيي سان ان کي ڦوڙي انهي تي ڦليل ڦٽڪي جو پائوڊر لڳائڻ سان تڪليف دور ٿيندي.
- ڏندن جون پاڙون سُڄي ويون هجن تہ نمڪ ۽ هيڊ جو پائوڊر ملائي پاڙن تي گسڻ سان تڪليف مٽي ٿي.
- تيل ليمي جو رس ۽ نمڪ ملائي، ڏندن تي گسڻ سان ڏندن مان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو ۽ ڏندن تي جميل چاري هٽي ٿي، تڪليف مٽي ٿي.
- ڏندن ۾ ساڙو هجي، تہ لوڻ جي پاڻيءَ جا ڪوگڙا وري وري ڪرڻ سان آرام ملي ٿو.
- بصر کائڻ سان ڏند سفيد کير جهڙا ٿين ٿا.
- روز نيراڻي ميٺي پاڻي ۾ پسائي، نيراني چٻڻ سان پائوريا مٽي ٿي.
- تلسي جا پن چٻڻ سان ۽ تلسي جي پنن کي ڪاڙهي اُن جون گرڙيون ڪرڻ سان ڏند ۽ پاڙون مضبوط ٿين ٿيون.
- ڏند پيلا ٿي ويا هجن تہ پيٺل نمڪ ۽ کائڻ جي سوڊا ملائي ڏندن تي گسڻ سان ڏندن جي پيلاس مٽي ٿي.
- ڏندن ۾ ڪرمي هجي تہ ڀورو نگٽي جي ڦل جي دونهاري ونجي.

نڪيهر:

- نڪيهر نڪري تڏهن تاروئي تي ٿڌي پاڻي جي ڌار ڏجي ۽ نڪ ۾ ٿڌي پاڻي جا ڇنڊا وجهڻ سان نڪيهر بند ٿئي ٿي.
- نڪيهر نڪري تڏهن برف جو ٽڪرو مٽي ڪپار ۽ گردن تي ڦيرڻ سان خون بند ٿئي ٿو.
- نڪيهر نڪري تہ ڪمند جي رس جا ڦڙا ۽ بصر جي رس جا ڦڙا ڳانءِ جي گيهہ جا ڦڙا، کير جا ڦڙا، ڪنڊ جي پاڻي جا ڦڙا، ٿڌا پاڻي جا ڦڙا، انهن مان وٺي جنهن هڪڙي شيءِ جا ڦڙا نڪ ۾ وجهڻ سان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو.
- نڪيهر نڪري تہ ڦٽڪي جو پائوڊر سونگهائجي ۽ ڦٽڪي جو پاڻي نڪ ۾ وجهڻ سان نڪ مان نڪرندڙ خون ترت بند هئي ٿو.

- ڪٿڪ جي اٽي ۾ مصري ۽ کير ملائي، پيئڻ سان نڪ مان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو.
- انب جي گٺلي جو رس کي نڪ ۾ سنگهڻ سان نڪ مان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو.
- ڏنوري جو رس، ماکي يا مصري سان گڏ پيئڻ سان نڪ مان يا گلي مان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو.
- ڪاريون مريون يا ڄاڻ کي گرم ڪيل تيل ۾ نڪ ۾ وجهڻ يا سنگهڻ سان يا نڪ بند ٿي ويو هجي ته نڪ تي ڇهتائڻ سان نڪ کلي ٿو.
- آنورا جو چورڻ کير ۾ ڪلڪ ڪري رات جو سمهڻ وقت مغز جي جاءِ تي لڳائڻ سان بار بار نڪرندڙ نڪيهر بند ٿئي ٿي.
- ارڙوسي جي پنن جي رس جا 3 کان 4 ڦڙا، نڪ ۾ وجهڻ سان نڪيهر بند ٿئي ٿي ۽ ارڙوسي جي پنن جو رس پيئڻ سان نڪ ۽ منهن مان نڪرندڙ خون بند ٿئي ٿو.

پنن جو سور _ ڇاتي جو درد _ ڇيلهه جي سور لاءِ:

1. ڏاٽا پائوڊر 10 گرام ۽ سنڍ جو پائوڊر 3 گرام ان ۾ ماکي ملائي ڪاڙهو ڪري پيئڻ سان پنن جو سور، ڇاتي ۽ ڇيلهه جو سور هٽي ٿو.
2. ڪنهن به قسم جو سور هجي، ڇاتي، سر درد، پنن جو سور، دل جو سور هجي ته تلسي جي پنن جو رس گرم ڪري درد واري جاءِ تي مالش ڪرڻ سان ترت فائدو ٿيندو انهي وقت تلسي جي پنن جو رس به چمچا ڪڍي پيئڻ به کپي.
3. شرير ۾ ڪڏهن به درد ٿئي ته کٽائي کائڻ بند ڪجي. آملي، آچار امچور، ترپل شيون، بيسڻ جون ٺهيل شيون ۽ سيني قسمن جون مٺايون، ٽماٽا، دهي، داليون وغيره نه کائجن. پيئڻ جو پاڻي به ڪاڙهي ٿڌو ٿيڻ تي پيئجي، کاڌو کائڻ بعد هڪ گلاس پاڻي گرم ڪري چانهه وانگر ڍڪ ڍڪ ڪري پيجي.

لقوو يا فاليج:

- لقوو ٿيو هجي ته ماکي ۾ لسڻ پيهي چٽڻ سان آرام ملي ٿو.
- لسڻ جي هڪ ڪٽي کائڻ سان شروعات ڪبي ۽ هر روز هڪ هڪ ڪٽي وڌائيندو رهجي ۽ چاليهه 40 ڏينهن 40 ڪٽيون کائي ڇڏجن ۽

جهڙي طرح 40 ڪٽين ڪاڏيون آهن. اهڙي طرح وري هڪ ڪٽي گهٽ ڪري وري 40 ڏينهن سوڏي ڪٽيون گهٽ ڪجن. جملہ 80 ڏينهن ڪٽيون کائڻ سان لڪوو هٽي ٿو.

- لڪوي ۾ ترن جو تيل، جيترو پي سگهجي، پيئجي تہ ان جو اثر نابود ٿئي ٿو.

گلو خراب:

- گلو خراب ٿي ويو هجي تہ سرڪي جا ڪوگڙا ڪرڻ سان گلو ٺيڪ ٿيندو.
- ماکي سان گڏ پاڻي ملائي، انهي سان ڪوگڙا ڪرڻ سان (منهن) وات اندر پيل ڇالا ۽ گلي جي جلن گهٽجي ٿي.
- ٻاوري جي ڪل اڪاري ڪوگڙا ڪرڻ سان منهن جا ڇالا هٽن ٿا.
- گلي جو آواز ويهي رهيو هجي تہ لوڻ گرم پاڻي جا ڪوگڙا ڪرڻ سان گلو صاف ٿيندو.
- گرم ڪيل کير ۾ ٿوري هيڊ وجهي پيئڻ سان گلو آواز ويهي رهيو هجي تہ صاف ٿيندو.
- رات جو سيڪيل ڇٽا کائي مٿي گرم پاڻي پيئڻ سان آواز ويهي رهيو هجي تہ کلندو.
- لونگ ۽ جيرو سيڪي منهن ۾ رکي چوسڻ سان گلي جي سوڄن مٽي ٿي.
- ڪاڏي کائڻ بعد ڪارين مرين جو چورڻ گيهہ سان چٽڻ سان آواز ويهي رهيو هجي تہ کلندو.
- مصري جي ڪٽي منهن ۾ رکي چوسڻ سان آواز کلندو.
- لسڻ کي خوب ساڙي ملم جهڙو ڪري ڪپڙي تي لڳائي پٽي بنائي، (گلي) تي نڪتل ڳنڍ تي ٻڌڻ سان گلي جي ڳنڍ ٺيڪ ٿيندي
- ڪانچ نار جو ڪاڙهو پيئڻ سان (گلو) تي ڳنڍ هٽي ٿي.
- بصر جو ڪچومبر جيرو ۽ سنڌو نمڪ لڳائي کائڻ سان گلو صاف ٿئي ٿو ڪن جي ڪرڙات مٽندي
- تازي ڇڏي لسي ۾ جيرو ۽ سنڌو پيئڻ سان منهن جا ڇالا هٽن ٿا.
- تلسي جا پن چٻڻ سان ۽ تلسي جي پنن جو ڪاڙهي جا ڪوگڙا ڪرڻ سان منهن جي بدبو هٽي ٿي.
- ڪپهہ ڪنهن پينسل يا ڪاني تي ڌاڳي سان ٻڌي، انهي ڪپهہ کي ماکي ۾ ٻوڙي انهي ماکي تي هيڊ لڳائي ڪاڪڙي تي لڳايو اها پينسل يا ماکي هيڊ لڳل ٻال پين کي ڪاڪڙي جي چوگرد گهمايو 2۔3 ڀيرا ائين ڪريو

گلي يا ڪاڪڙي تي ڇميل ڪف يا ريشو صاف تي ويندو ۽ گلو بلڪل صاف ٿي ويندو.

پيٽ جا درد (تڪليف):

- جاڻ ڦڪي مٿي گرم پاڻي پيئڻ سان پيٽ جو سور بدهاضمي ۽ وايو مٽي ٿي.
- آدرڪ ۽ ليمي جي رس ۾ اڌ چمچو ڪارا مرچ جو چورڻ وجهي پيئڻ سان پيٽ جو درد مٽي ٿو.
- ادرڪ جو رس هڪ چمچو ۽ ليمي جو رس ٻه چمچا ملائي، انهي ۾ ٿوري مصري وجهي پيئڻ سان ڪنهن به قسم جي پيٽ جو درد مٽي ٿو.
- ڪائڻ ڪانپوءِ ڪيترن ماڻهن کي پيٽ ۾ سخت تڪليف ٿيندي آهي، تنهن لاءِ سنڌي تر ۽ ڳڙ هڪجيترو وزن وٺي کير ۾ وجهي صبح شام وٺڻ سان پيٽ جي تڪليف مٽي ٿي.
- تلسي جو رس ۽ ادرڪ جو رس گڏي ملائي ٿورو گرم ڪري، پيئڻ سان پيٽ جو سور مٽي ٿو ۽ آفرو مٽي ٿو.
- ڳڙ ۽ ڪا چڪا جو پائوڊر گڏ ڪري گرم پاڻي سان وٺڻ سان پيٽ جي تڪليف دور ٿئي ٿي.
- جاڻ ۽ سنچر جو چورڻ ڦڪڻ سان گئس مٽي ٿي.
- چيڪٽي سوپاري جو اڌ تولو پڪو موڙي موڙي مٽي ۾ وٺڻ سان گئس مٽي ٿي.
- ليمي جي ڦار ۾ چير ڏيئي سنچرا ۽ ڪارا مرچ ڀرڪي چلهه تي گرم ڪري پيئڻ سان پيٽ جو سور مٽي ٿو.
- ليمي جي رس ۾ موري جو رس ملائي پيئڻ سان پيٽ جي وايو مٽي ٿي.
- مصري ۽ ڏاڻا جو چورڻ پاڻي ۾ پيئڻ سان پيٽ جي جلن مٽي ٿي.
- جيرو ۽ ڏاڻا هڪ جيترو وزن کڻي رات جو پسائي رکي صبح جو خوب (مهٽي) تنهن ۾ مصري وجهي پيئڻ سان پيٽ جي ٻڙترا جلن هٽي ٿي.
- ڦودني جي رس ۾ ماکي ملائي وٺڻ سان پيٽ جي تڪليف مٽي ٿي، گهڻي عرصي کان آنڊي جي شڪايت لاءِ هي اتم علاج آهي.
- اڪاريل پاڻي ۾ سنڌ جو چورڻ وجهي انهي کي ٿڌو ٿيڻ بعد ڳاري تنهن مان پنج چمچا جيترو پيئڻ سان پيٽ جو آفرو پيٽ جو درد مٽي ٿو انهي پاڻي ۾ سوڊا بائڪارب وجهي ڏينهن ۾ 2_3 ڀيرا پيئڻ سان خراب اوگرائي ۽ پيٽ ۾ رهيل وائي مٽي ٿي.
- هڪ تولو رن جو تيل ۽ 1 تولو هٺڊ ملائي وٺڻ سان پيٽ جي چڪ مٽي ٿي.

- رائي جو چورڻ ٿوري مصري سان وٺڻ سان ۽ مٿي پاڻي پيئڻ سان وايو ۽ ڪف سان ٿيندڙ پيٽ جي تڪليف مٽي ٿي.
- هڱ، سنڌ، ڪارا مرچ، پير امور، سنڌو جاڻ، جيرو شاهجيرو اهي اٺ شيون هڪجيترا وزن وٺي چورڻ بنائي (جنهن کي هگاشت چورڻ) وٺڻ سان پيٽ جون تڪليفون مٽن ٿيون.
- مصري وڏل کير ۾ هڪ کان ٻه چمچا ايرنڊيو وجهي ڏينهن ۾ ٻه پيرا وٺڻ سان پيٽ جي انيڪ قسم جا درد مٽن ٿا.
- صبح جي پهر ۾ ماکي سان لسڻ (ٿوم) کاڻ سان پيٽ جي چڪ هٽي ٿي ۽ جنهن جي هاضمي جي طاقت ڪمزوري ٿي ويل هجي ته اها ٺيڪ درست ٿئي ٿي.
- رائي جو چورڻ پاڻي سان وٺڻ سان پيٽ جي چوڪ ۽ بدهاضمو مٽي ٿو.
- جاڻ سنڌو ۽ هڱ ملائي چورڻ ڪري تنهن جي ڦڪي وٺڻ سان گولو مٽي ٿو.
- ادرڪ جو رس، ليمي جي رس ۾ نمڪ ملائي پيئڻ سان (هاضمو) وڌي ٿو.
- الائچي ۽ ڏاڙهن جو چورڻ چار کان ڇهه رتي پر ۽ سيڪيل هڱ هڪ رتي پر وٺي ليمي جي رس ۾ ملائي چٽڻ سان وايو پيٽ جو درد ۽ آڦرو مٽي ٿو.

پيشاب:

- پيشاب گهٽو ايندو هجي يا رڪجي وڃي، ته تازي لسي ۾ ڳڙ وجهي پيئڻ سان پيشاب جي رڪاوٽ مٽي ٿي.
- پيشاب ۾ رڪاوٽ هجي ته موري جو رس پيئڻ سان پشاب کلي اچي ٿو.
- اڌ تولو ليمي جي ٻجن جو چورڻ ڪري پاڻي سان پيئڻ سان ترت پيشاب اچي ٿو.
- پيشاب ۾ ساڙو يا رڪاوٽ ٿيندي هجي ته گرم ڪيل کير ۾ مصري ۽ نج گيهه پيئڻ سان راحت اچي ٿي ۽ تڪليف مٽي ٿي.
- پيشاب ۾ ٻڙترا ساڙو يا رڪاوٽ ٿيندي هجي ته مصري ۽ چيٽي سر ڪار ملائي پيئڻ سان پيشاب گهٽ ايندو هجي ته وڌي ٿو ۽ ڪنهن به ڪارڻ ڪري پيشاب رڪاوٽ هجي ته تڪليف مٽي ٿي.
- پيشاب رُڪي رُڪي اچي، گهٽو اچي ۽ ساڙي سان اچي وغيره ته انهي تڪليف لاءِ ترڪائڻ سان فائدو ٿئي ٿو.

- رات جو ڪٽڪ کي پاڻي ۾ پسائي صبح جو گھوٽي تنهن ۾ مصري وجهي حلوو بنائي کائڻ سان پيشاب کلي اچي ٿو.
- آنورن جي پائوڊر ۾ گيهه ۽ ڳڙ ملائي، روز وٺڻ سان پيشاب جي سڀ تڪليف دور ٿئي ٿي.
- پيشاب اٽڪي ٽڪي ايندو هجي ته الائچي جو پائوڊر ماکي سان چٽڻ سان پيشاب صاف ۽ ڇوٽ سان اچي ٿو.
- 100 گرام کير ۾ کائڻ جي سوڊا هڪ گرام وجهي ڏينهن ۾ ٻه پيرا پيئڻ سان پيشاب ڇوٽ ٿيندو ۽ پيشاب جو ساڙو هٽي ٿو.
- جؤ داڻا ڪٽي انهي جا مٿي وارا ڇوتا ڪڍي ڪري، جؤ داڻا ڪڍي انهن کي پاڻيءَ ۾ اڪاري، (پاڻي ۾ هڪ کان ٻه چمچا جؤ داڻا وجهجن) جڏهن جو ٻاڦجي رهن، تڏهن لاهي، پاڻي ڳاري وٺجي، جَوَ جو هي هاڻي سڄو ڏينهن اچ لڳي تڏهن سادي پاڻي جي جاءِ تي، پيئڻ سان پيشاب رڪجي ايندڙ پيشاب ۾ جلن، يا ڪڊني جو سور پٿري وغيره ۾ فائدو ٿئي ٿو.
- الائچي ۽ سنڍ هڪجيترو وزن ڏهي جي پاڻي ۾ سنڌو ملائي پيئڻ سان پيشاب ترت کلي اچي ٿو.
- جَوَ اڪاري پاڻي ۾ پيئڻ سان پيشاب صاف اچي ٿو ۽ ساڙو گهٽجي ٿي.
- ڪمند جو رس پيئڻ سان پيشاب کلي اچي ٿو جلن هٽي ٿي ۽ پيشاب ۾ خون ايندو هجي ته پڻ هٽي ٿو.
- پتلي لسي ۾ پاءُ تولو سُرو کار وجهي پيئڻ سان پيشاب ڇوٽ سان اچي ٿو.
- سونف جو شربت بنائي، تنهن ۾ وري سُرو کار وجهي پيئڻ سان پيشاب کلي اچي ٿو.
- وڏڦ ۽ گوکرو کي اُڪاري ڪاڙهو ناهي پيئڻ سان پيشاب جي جلن گهٽ ٿئي ٿي.
- الائچي ۽ آمله جو چورڻ سان يا آمله جي رس پيئڻ سان پيشاب جي جلن گهٽ ئي ٿي.
- چار تولا ڪاري ڊاک رات جو ٿڌي پاڻيءَ ۾ پسائي رکي صبح جو مهٽي ڳاري ٿورو جيري جو ڀُڪو وجهي پيئڻ سان پيشاب جي گرمي هٽي ٿي ۽ پيشاب صاف اچي ٿو.
- سنڍ جي ڪاڙهي ۾ هيڊ ۽ ڳڙ وجهي پيئڻ سان ويريه مٽي ٿي ۽ پيشاب صاف اچي ٿو.

- الائچي ۽ سيڪيل هڱ جو چورڻ ٿي رتيون جيترو گيهه ۾ کير سان گڏ وٺڻ سان پيشاب جي جلن گهٽ ٿئي ٿي.
- اڌ تولو جيترو سنڌ جو چورڻ اڌ سير کير ۾ پيئڻ سان تڪليف سان پيشاب ۾ ايندڙ خون بند ٿئي ٿو ۽ سور هٽي ٿو.
- بار بار پيشاب اچڻ لاءِ وچٿو پوي ته جاڻ ۽ تر گڏي خوب چٻي صبح شام کائڻ سان آرام ملي ٿو.
- ادرڪ جي رس ۾ مصري ملائي صبح جو ۽ رات جو پيئڻ سان گهڙي گهڙي پيشاب ڪرڻ لاءِ وڃڻ ۾ آرام ملي ٿو.
- ڊائبٽير نه هوندي به گهڙي گهڙي پيشاب لاءِ وچٿو پوي ٿو تنهن لاءِ اُڙد جي دال پسائي، انهي کي گهوٽي گيهه ۾ سيڪي کنڊ وجهي انهي جو سيرو بنائي ست ڏينهن کائڻ سان آرام ملي ٿو انهي سيري مٿي وري ڌهي ۾ کنڊ وجهي روٽي سان کائڻ وڌيڪ لاڀدايڪ (فائدي وارو) آهي.
- اڌ چمچو جاڻ ۽ اڌ چمچو ڳڙ مهٽي مڪس ڪري صبح شام وٺڻ سان گهڙي گهڙي پيشاب ڪرڻ لاءِ وچٿو پوي ته اهو دور ٿئي ٿو.
- ڪڏهن ڊائبٽيز نه هوندي پڻ گهڙي گهڙي پيشاب ڪرڻ لاءِ وچٿو پوي ته پيٽ تي سونٽي هيٺ ڪنهن به تيل جي مالش ڪرڻ کان پوءِ ٻاجهري کي ٿئي تي گرم ڪري ڪپڙي ۾ ٻڌي پيٽ، پاسريون ۽ ڪمر تي 10_15 منٽ روز سيڪ ڪرڻ سان آرام ملي ٿو.
- گدامڙي 6 گرام رات جو هڪ ڪپ پاڻي ۾ پسائي صبح جو مهٽي پاڻي ڪپڙي ۾ ڇاڻي ان پاڻي ۾ ادرڪ جو رس هڪ کان ٻه چمچا کنڊ ملائي شربت ڪري صبح شام پيئڻ سان گهڙي گهڙي پيشاب اچڻ بند ٿئي ٿو.
- ڪارا تر 250 گرام، ڀُست ڪڻ 100 گرام، جاڻ 100 گرام کي اڌ ڪچرا ڏڌر ڪري سيڪي ڪٽي چورڻ بنائي شيشي ۾ ڀري رکجي. تنهن ۾ روز 2 کان 5 گرام چورڻ ٿوري مصري ملائي چٽي هڻڊ ملائي، صبح شام ٻه ڀيرا وٺڻ سان گهٽو ايندڙ پيشاب (گهڙي گهڙي پيشاب لاءِ وچٿو پوي) بند ٿئي ٿو.
- ميٿي ٽيٿو وزن سنڌ هڪ حصو وزن ۽ جاڻ جو به هڪ حصو وزن جو چورڻ بنائي (ماکي) ۾ يا پاڻي سان صبح شام ٻه ڀيرا وٺڻ سان گهٽو ايندڙ پيشاب هٽي ٿو.
- ميٿي جو رس 10 تولا تنهن ۾ ڏيڍ ماسو ڪاٿو ۽ ٽي ماسا مصري ملائي پيئڻ سان گهٽو ايندڙ پيشاب جو روڳ دور ٿئي ٿو.

پٿري:

- ليمي جي رس ۾ سِنڌو نمڪ ملائي ٻينو ٻينو پيئڻ سان پٿري ڳري وڃي ٿي.
- ڳانءِ جي کير جي آڇ (لسي) ۾ سِنڌو نمڪ وجهي ٻينو ٻينو روز سويل 21 ڏينهن تائين پيئڻ سان پٿري پشاب رستي ٻاهر نڪري وڃي ٿي ۽ آرام ملي ٿو.
- گوکرو جو چورڻ مڌ (ماکي) ۾ چٽڻ سان پٿري ڳري وڃي ٿي.
- ڪنگڻ ڪار باريڪ ڪري انهي جو پُڪو ٿڌي پاڻيءَ سان ڦڪڻ سان پٿري جو چورو ٿي پيشاب رستي ٻاهر نڪري وڃي ٿي.
- ناريل جي پاڻيءَ ۾ ليمي جو رس ملائي روز سويل پيئڻ سان پٿري مٽي ٿي.
- ڪاريلا جو رس ڇاڇ سان گڏ پيئڻ سان پٿري مٽي وڃي ٿي.
- مُوري جي پنن جو رس ڪڍي تنهن ۾ شُرو ڪار وجهي روز پيئڻ سان پٿري ڳري وڃي ٿي.
- پالڪ جي ڀاڄي جو رس پيئڻ سان پٿري ڳري وڃي ٿي.
- جهونو ڳڙ ۽ هيڊ لسي ۾ ملائي پيئڻ سان پٿري ڳري وڃي ٿي.
- ڪاري ڊاک جو ڪاڙهو پيئڻ سان پٿري ڳري وڃي ٿي.
- ڪَڙِ تي 50 گرام رات جو پسائي رکي سويل مهٽي ڳاري ۽ پاڻي روز سويل پيئڻ سان پٿري ڳري وڃي ٿي.
- ڪَڙِ تي جو سُوپ ٺاهي تنهن ۾ چپٽي شُرو ڪار ملائي پيئڻ سان پٿري ڳري وڃي ٿي ۽ پٿري جي ڪري ٿيندڙ گهٽي تڪليف مٽي ٿي.
- مُوري ٻه چار تولا وٺي اڌ سير پاڻي ۾ اُڪارجن، اڌ پاڻي باقي رهي تڏهن لاهي اهو پاڻي پيئڻ سان پٿري ڳري وڃي ٿي.
- جَو ۽ ڪڙ تي کي گڏ اُڪاري تنهن جي ڪاڙهي ۾ چپٽي شُرو ڪار وجهي ڪاڙهو پيئڻ سان پٿري ڀڄي ڀڪو ٿي وڃي ٿي.
- مهندي جي پنن جو ڪاڙهو پيئڻ سان پٿري مٽي ٿي.
- مڪائي جا داڻا ڪڍي وٺڻ بعد خالي ڏوڏو ٻاري تنهن جي رک ٺاهي، اها ڀسم (رک) هڪ گرام جيتري صبح شام پاڻي سان وٺڻ سان درد ۽ پيشاب ۾ رڪاوٽ دور ٿئي ٿي.

ٻارن جون بيماريون:

کجور جي هڪ پيشي (ڦِسي) چانورن جي گجي وارو پاڻي سان گڏ ملائي خوب ملائي تنهن ۾ ٿورو پاڻي ملائي ننڍن ٻارن کي 2-3 وقت ڏيڻ سان ڪمزور ٿيل ٻار طاقت وارا ٿين ٿا.

- هڪ چمچو انجير جو رس ماکي ملائي روز پيئڻ سان سُڪل ٻالڪ طاقت وارا ٿين ٿا.
- سوئا جو پاڻي ننڍن ٻارن کي ڏينهن ۾ 2-3 ڀيرا پيارڻ سان ٻار صحتمند ۽ طاقت وارا ٿين ٿا.
- ٻارن کي تر کارائڻ سان جيڪي ٻار رات جو ننڊ ۾ پيشاب ڪندا هجن, اهي بند ٿين ٿا ۽ شرير طاقتور ٿئي ٿو.
- تلسي جي پنن جو رس 5 کان 10 ڦڙا روز پاڻي ۾ وجهي پيارڻ سان ٻار جون نسون ۽ هڏا مضبوط ٿين ٿا ۽ ٻار جلدي هلڻ لڳي ٿو.
- بصر ۽ ڳڙ روز کارائڻ سان ٻالڪ جي اوچائي وڌي ٿي.
- هڪ چمچو سوئا جو پاڻي کير پيارڻ کان اڳ ۾ ٻار کي ٿيندڙ کير جي الٽي مٽي ٿي.
- هيڊ وجهي گرم ڪيل کير پيئڻ سان ٻار جي سردي, ڪف ۽ سهڪو مٽي ٿو.
- لسڻ هڪ ٻه ڪڻيون کير ۾ پڪائي ڳاري کير پيارڻ سان ٻار کي ٿيندڙ ڪاري کنگهه مٽي ٿي.
- ڏاٽا ۽ مصري چانورن جي (چانورن جو گجي وارو پاڻي) ۾ پيئڻ سان ٻار کي ٿيندڙ کنگهه ۽ ساه جي تڪليف مٽي ٿي.
- ناگرويل جي پنن کي دويل (ايرنڊيو) ۾ ملائي, رواجي گرم ڪري ننڍن ٻارن جي ڇاتي تي رکي گرم ڪپڙي سان آهستي سيڪ ڪرڻ سان ٻار جو ڪف دور ٿي وڃي ٿو.
- لسڻ جي ڪڻين کي ڪُتي ڌاڳي ۾ ٻڌي پوٽلي بنائي گلي ۾ ٻڌي رکڻ سان ٻار جي ڪاري کانسي مٽي ٿي.
- ٻار جي ڇاتي ڪف سان ڀرجي ويئي هجي تہ تلسي جي پنن جو رس ماکي ۾ ملائي 2-3 ڀيرا پيئڻ سان ۽ تلسي جي رس کي گرم ڪري ڇاتي, نڪ ۽ ڪياڙي تي لڳائڻ سان سردي ۽ ڪف ۾ آرام اچي ٿو.
- لسي ۾ واوڙنگ جو چورڻ پيارڻ سان ننڍن ٻالڪن جي ڪرم مٽي ٿي.
- ماکي ۾ ڪاري جيري جو چورڻ چٽائڻ سان ٻار جي ڪرم مٽي ٿي.

- هڪ چمچو بصر جو رس پيئڻ سان ان ڪائينڊڙ ٻالڪ جو ڪرم مري وڃي ٿو ۽ وري نٿي نڪري.
- ٻار جي پيٽ ۾ ڪرمَ ٿيندو هجي ته ڪچا گجر کائڻ سان ڪرم مٽي وڃي ٿي.
- مصري ملايل پاڻي ۾ ليمون نچوئي، ٻه ٻه چمچا ڏينهن ۾ چار ڀيرا پيارڻ سان ٻار جا ڏند شروعات ۾ خوب سولائي سان اچن ٿا ۽ دست نه ٿين ٿا.
- ٻار جي ڏاٽ جي پاڙن تي ماکي ۽ سينڌو نمڪ گسڻ سان سولائي سان ڏند اچن ٿا.
- ڏند اچن تڏهن دست ٿيندا هجن ته جائنتري تئي تي سيڪي پائوڊر ڪري ماکي سان گڏ ماءُ جي ٿڃ ۾ گڏي پيئڻ سان دست بند ٿي ويندا.
- ڏند اچن تڏهن پاڻي جهڙا دست ٿيندا هجن ته مڪائي جي ڏوڏن مان داڻا ڪڍي پوءِ مڪائي جي ڏوڏن کي ٻاري تنهن جي ڦِڪو پاڻي يا لسي ۾ پيئڻ سان دست بند ٿين ٿا.
- ڏند اچن تڏهن اکيون اٿن ته ٿليل ڦٽڪي گلاب پاڻي ۾ ملائي ان ۾ ڦڙا وجهجن ۽ ڦٽڪڙي جو تازي پاڻي سان اکيون ڌوئڻ سان آرام ملي ٿو.
- ٻارن کي سوئاجو پاڻي پيارڻ سان ڏند سولائي سان اچن ٿا ۽ کير به سولائي سان پيئي ٿو.
- تلسي جي پنن جو رس ماکي ۾ ملائي ڏندن جي پاڙن تي گسڻ سان ٻار جا ڏند بنا تڪليف سان سولائي سان اچن ٿا.
- ٻار جا ڏند اچن تڏهن پيرامور جو چورڻ يا ٿليل ڪنگڻ ڪار ماکي ۾ ملائي پاڙن تي گسڻ سان ۽ ڪنگڻ ڪار جو چورڻ ماکي ۾ چٽائڻ سان سولائي سان بنا تڪليف جي ڏند اچن ٿا.
- هڪ سير پاڻي اُڪاري پنج تولا بصر جي ڪتر وجهي ٺڏو ڪري بعد ۾ ڳاري تنهن مان هڪ چمچو پاڻي ڪڍي تنهن ۾ پنج ڦڙا ماکي ملائي پيارڻ سان ٻار کي گهري ننڊ اچي ٿي.
- سفيد بصر کي ڪُٽي سنگهائڻ سان ٻار جي آنچڪي ۾ جهڪ ۾ فائدو ٿئي ٿو.
- ٻار کي چونڪ ايندي هجي ته سونتي تي هڱ لڳائي وائي چوٽ ٿئي ٿي.
- جائڦل ۽ سنڌگانءِ جي گيهه ۾ گسي انهي کي چٽائڻ سان ٻار کي سردي جي ڪري ٿيندڙ دست بند ٿي وڃن ٿا.

- ناگرويل جي پنن جي رس ۾ مڏ ملائي چٽائڻ سان وائي چوٽ ٺئي ٿي ۽ ننڍين ٻارن جو آڦرو ۽ بدهاضمو دور ٿئي ٿو.

سردي:

- ريتي جو سيڪ ڪرڻ سان سردي متي ٿي.
- گرما گرم چٽا سنگهڻ سان سردي متي ٿي.
- سنڍ، ڪارا مرچ ۽ تلسي جي پنن جو ڪاڙهو پيئڻ سان سردي متي ٿي.
- ناگرويل جا 2_4 پن چٻڻ سان، کائڻ سان سردي متي ٿي.
- رات جو سمهڻ وقت گرم پاڻي ۾ ليمي جو رس ملائي پيئڻ سان سردي متي ٿي.
- ادرڪ جو رس ۽ ماکي هڪ چمچو صبح شام پيئڻ سان سردي متي ٿي.
- رائي کي ڪٽي مڏ ۾ (ماکي) ملائي کائڻ سان سردي متي ٿي.
- ڦودنو ۽ ادرڪ جو ڪاڙهو پيئڻ سان سردي هٽي ٿي.
- جاڻ کي ڪٽي پوٽلي ۾ ٻڌي سنگهڻ سان سردي متي ٿي.
- گرم کير ۾ ڪارا مرچ جو ڀڪو وجهي ۽ مصري وجهي پيئڻ سان سردي متي ٿي.
- ڪارا مرچ، دالچيني ۽ سنڍ جو ڪاڙهو پيئڻ سان سردي متي ٿي.
- ليمي جي رس ۾ ادرڪ جو ڪچومبر ۽ سينڌو وجهي کائڻ سان سردي متي ٿي.
- ڪارا مرچ ۽ سيڪيل هيڊ جو چورڻ گرم کير ۾ وٺڻ سان سردي متي ٿي.
- رات جو سمهڻ وقت هڪ بصر کائڻ سان (متي پاڻي نہ پئجي) سردي متي ٿي.
- ادرڪ جي رس جا ڦڙا نڪ ۾ وجهڻ سان سردي متي ٿي.
- ڦودني جو تازو رس پيئڻ سان سردي متي ٿي.
- ڦودني جي رس جا ڦڙا نڪ ۾ وجهڻ سان پينس (سريکم) متي ٿي.
- لونگ جي تيل کي رومال ۾ وجهي سنگهڻ سان سردي متي ٿي.
- سنڍ جي چورڻ ۾ ڳڙ ۽ ٿورو گيهہ وجهي تنهن جون گوليون (تولي جيڏيون) ناهي صبح جو کائڻ سان چوماسي جي سردي ۽ وائي متي ٿي. وسندڙ برسات ۾ ڪم ڪندڙ لاءِ اهو خوب لاياڻتو آهي. انهي سان شرير جي شڪتي ۽ چستي وڌي ٿي.
- سنڍ، تِر ۽ مصري جو ڪاڙهو ڪري پيئڻ سان سردي متي ٿي.
- مصري جو باريڪ پائوڊر اتي جهڙو ڪري سنگهڻ سان سردي متي ٿي.

- تلسي جي پن جو رس ۽ ادرڪ جو رس ماکي سان گڏ کائڻ سان سردي مٽي ٿي.
- تلسي جي پنن جي چانهه پيئڻ سان سردي ۽ سريکم مٽي ٿي.
- تلسي، سنڍ، ڪارا مرچ ۽ ڳڙ جو ڪاڙهو ڪري ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا پيئڻ سان سردي مٽي ٿي.

سوجن:

- ڪڙي (ڪاري) نم جا پن ٻاڦي ساڌارڻ (رواجي) گرم ٿين تڏهن سوجي تي ٻڌڻ سان سوجي لهي ٿي.
- لونگ ڪٽي تنهن جو ليپ سوجن تي لڳائڻ سان سوجي لهي ٿي.
- رائي ۽ لوڻ ڪٽي ليپ ڪرڻ سان سوجي لهي ٿي.
- هيڊ ۽ ڪڙي چوني جو ليپ ڪرڻ سان سوجي لهي ٿي.
- هيڊ ۽ لوڻ گڏي ليپ ڪرڻ سان موچ آيل سوجن لهي ٿي.
- تر ۽ موري کائڻ سان سوجي لهي ٿي.
- موري جي پنن جو رس پيئڻ سان سوجي لهي ٿي.
- تاندل جي پنن جو ليپ ڪرڻ سان سوجي لهي ٿي.
- ڏاٽا ۽ جَوَ جي اٽي کي ملائي تنهن جو ليپ ڪرڻ سان سوجي لهي ٿي.
- گدامڙي جا پن ۽ سنڌو نمڪ گڏي تنهن جو گرم ليپ سوجن تي يا سنڌن تي ٻڌڻ سان سوجي لهي ٿي.
- موڙ مار يا مُرڙ آيل هڏي تي گدامڙي ۽ آنورا جي پنن جو ليپ گرم ڪري لڳائڻ سان سوجي لهي ٿي.
- سينگوڙا جي کل گهسي انهي جو ليپ ڪرڻ سان سوجي لهي ٿي.
- لسڻ، هيڊ ۽ ڳڙ ملائي، انهي جو ليپ سوجي تي ڪرڻ سان آرام ملي ٿو.
- سرهه يا ترن جي تيل ۾ ٿوري جاڻ وجهي تيل گرم ڪري تنهن تيل کي سنڌن جي سوڄ تي مالش ڪرڻ سان آرام ملي ٿو.
- نمڪ ڪٽي لڳائڻ سان سوجي لهي ٿي.
- تلسي جي پنن کي پيهي سوجن تي لڳائڻ سان سوجي لهي ٿي.
- جائڦل کي سرهه جي تيل ۾ ملائي، سنڌن جي سوجي تي ليپ ڪرڻ سان جڪڙجي ويل سنڌا کلي وڃن ٿا ۽ سوجو لهي ٿو.
- سوڄ يا موچ آيل تي لوهه چُمبڪ (چڪمڪ) رکڻ سان ترت آرام ملي ٿو ۽ لوهه چُمبڪ ڪاني جهڙو آڪار جهڙو هئڻ گهرجي.

استرين يا عورتن جا روڳ يا بيماريون (بيماريون) سفيد پاڻي:

- کجور ٽورا مهينا نيم سان کائڻ سان گهڙي گهڙي بيهوشي ٿيندي هجي، اهڙين استرين جي هسٽريا مٽي ٿي.
- لسڻ کي ڪٽي نڪ ۾ سنگهائڻ سان مورڇا يا بيهوشي مٽي ٿي.
- پڪا ڪيلا آنورا جو رس ۽ مصري هڪجيترو وزن ڪري استرين جو پردر ۽ گهٽو پيشاب اچڻ جي بيماري مٽي ٿي.
- جيرو ۽ مصري جو چورڻ پاءُ تولي جيترو چانورن جي پاڻي پيئڻ سان استرين جو پردر يا ليڪوريا مٽي ٿو.
- هڪ پڪو ڪيلو اڌ تولو گيهه سان صبح شام کائڻ سان سفيد پاڻي بيماري مٽي ٿو.
- هڱ جو استعمال ڪرڻ سان گرڀ جي تڪليف ٿيندڙ ماهواري صاف اچي ٿي ۽ پيٽ جي تڪليف دور ٿئي ٿي.
- آملہ جو رس مڌ (ماکي) سان ملائي وٺڻ سان زالن جي يوني جي تڪليف مٽي ٿي.
- استرين کي ماسڪ وقت خوب تڪليف ٿيندي هجي يا ماهواري برابر نہ ايندي هجي تہ تر کائجن. هڪ تولو ڪارا تر کي هڪ پاءُ پاڻي ۾ اڪارجن. پوءِ پنج تولا پاڻي باقي رهي، تڏهن انهي ۾ ڳڙ وجهي پيئڻ سان ماهواري صاف اچي ٿي.
- ڪچو بصر کائڻ سان ماهواري صاف اچي ٿي ۽ تڪليف نٿي ٿئي.
- ماهواري وقت وڌيڪ خون ايندو هجي ۽ چڪر ايندا هجن تہ تلسي جي رس ۾ ماکي ملائي پيئڻ سان فائدو ٿئي ٿو.
- ٽي تولا ميٿي جو چورڻ رات جو هڪ پاءُ کير ۾ پسائي رکجي، صبح جو پنج تولا گيهه گرم ڪري تنهن کير ۾ پسيل ميٿي جو چورڻ وجهي چاڙتو ڪري لاهجي. پوءِ انهي ۾ ٻہ تولا ڳڙ وجهي برابر مڪس ڪري گڏي ڊليوري ٿيل استري کي 21 ڏينهن کارائجي تہ ٽيج چوٽ مان ڪليل ايندي
- جيري جي ڦڪي وٺڻ سان استري جي ٽيج وڌي ٿي.
- گيهه ۾ سيڪيل هڱ گيهه سان گڏ کائڻ سان گرڀوتي استري کي ايندڙ چڪر ۽ سور هٽي ٿو.
- گِرڀوَتي استري کي سٺا جو استعمال وڌيڪ ڪرڻ کپي، جنهن ڪري ٽيج ٺيڪ طرح ايندي ۽ ڪمر ۾ سور نہ ٿيندو ۽ کاڌو هضم ٿيندو.

- تانڊل جا جاموڙ ڪپي ۽ چانرن جي اوسامڻ ۾ پيئڻ سان ڳرپوتي استري ۽ ڳرڀ تي ويل عورت ڪي خون جي تڪليف مٽي ٿي.
- ڳرڀوتي استري ڪي يا ڳرڀ تي ويل ڪي بڪ نہ لڳندي هجي تہ اڌ چمچو جاڻ جو چورڻ ٻہ چمچا ادرڪ جو رس ۽ سوپاري جيترو ڳڙ ملائي سويل ۽ رات جو ڪائڻ سان بڪ خوب لڳي ٿي.
- ڳرڀ ۾ بخار جي ڪري ۽ ڳرڀ ڪانپوءِ ٿيندڙ ڪمر جو سور ۾ جاڻ اڌ چمچو سنڍ، اڌ چمچو ۽ گيهہ ٻہ چمچا گڏ ڪري صبح جو ۽ رات جو ڪائڻ سان بخار ۽ ڪمر جو سور مٽي ٿو.
- الٽي اُبڪا بدهاضمو آفرو ڪن جو روڳ پيٽ جو سور وغيره. ڳرڀٽي (پيٽ سان) استري جي تڪليف ۾ اڌ چمچو جيترو جاڻ جو چورڻ رات جو تازي پاڻي سان وٺڻ سان آرام ملي ٿو.
- لونگ گرم پاڻي ۾ پسائي اهو پاڻي پيئڻ سان ڳرڀٽي استري جي الٽي هٽي ٿي.
- ڏاڻا جو چورڻ پاءُ تولو ۽ مصري هڪ تولو چانورن جي پاڻي ۾ پيئڻ سان پيٽ سان استري جي الٽي مٽي ٿي.
- نارنگي ڪائڻ سان ڳرڀٽي استري جا اُبڪا ۽ الٽي مٽي ٿي.
- هگ جي دونهون ڊليوري وقت ڏيڻ سان ڊليوري سولائيءَ سان ٿئي ٿي.
- تر، جَوَ ۽ مصري جو چورڻ ماکي سان ڪائڻ سان ڳرڀوتي ۽ پيٽ سان ڳرڀ تي ويل استري جو خون وهڻ بند ٿي وڃي ٿو.
- ڳرڀ تي ويل استري کي ڪڍهن ٽيج جو (زور) وڌي وڃڻ ڪري ڪنهن وقت ٽيج تي سوجن ٿئي ٿي ۽ سور وڌي ٿو تہ انهي تي ناگرويل جا پن گرم ڪري ٻڌڻ سان ڪئي تيل ٽيج، هلڪي ٿئي ٿي ۽ پيڙا مٽي ٿي.
- ڪٽڪ جي داٽن کي پاڻي ۾ ٻاڦي، ڪپڙي ۾ ڇاڻي ڪري 200 گرام ۾ 3 کان 4 چمچا نج گيهہ وجهي ڊليوري ٿيڻ واري هجي انهي استري کي پيارڻ سان ڊليوري سولائي سان جلدي ٿيندي.
- جنهن استرين کي پوري ٽيج نہ ٿيندي هجي تنهن کي چونئرن جو ساڳ وڏيڪ تيل ۾ وجهي ڪائڻ سان ٽيج وڌي ٿي.
- شتاوري جي ڦل جو رس ڪڍي ٻہ کان ٽي تولا گيهہ وجهي پيئڻ سان ٽيج وڌي ٿي.
- گهٽو ڪري استرين کي ڊيليوري ۾ دير ٿئي ٿي ۽ سور جهڙو ٿيڻ کپي، اهڙو سور نہ ٿئي تہ انهي وقت تي سگهي ايترو جهونو ڳڙ 30 کان 40 گرام کٽي

100 گرام پاڻي ۾ وجهي گرم ڪري ڳاري ڪري تنهن ۾ قليل ڪنگڻ ڪار 2 گرام جيترو ملائي پيئڻ سان سولائي سان ڊليوري ٿي ٿي.

- تلسي جي پنن جو رس پيئڻ سان ڊليوري جي پيڙا گهٽ ٿي وڃي ٿي.
- اڌ چمچو سنڍ جو چورڻ ۽ هڪ چمچو ڳڙ سوير ۽رات جوونڻ سان گرڀاشيہ جا روڳ مٽن ٿا ۽ گرڀاشيہ مضبوط ٿئي ٿو.
- روز سويل هڪ لونگ 40 ڏينهن تائين کائڻ سان گرڀ رهڻ جو امڪان رهي ٿو.
- پڪو ڪيلو گيهہ ۽ مصري گڏ کائڻ سان لويهوا مٽي ٿو.
- ڪڙتي جو ڪاڙهو پيئڻ سان ڊليوري کانپوءِ استرين جي گرڀ جي پوري پوري صفائي ٿئي ٿي.

ننڊ نہ اچڻ:

- سمهڻ کان اڳ ۾ هٿ پير ڌوئي تارُو ۽ ڪپار تي گيهہ گسڻ سان ننڊ اچي ٿي.
- جائڦل جو چوٿون حصو پاڻي سان وٺڻ سان ننڊ اچي ٿي.
- بصر جو رائتو کائڻ سان وڌيڪ ننڊ اچي ٿي.
- پپرامور جو چورڻ ڦڪي وٺڻ سان ۽ رويل (ايرنڊيو تيل) گسڻ سان سٺي ننڊ اچي ٿي.
- ڳڙ سان گڏ گننوڙا و چورڻ کائڻ سان ۽ مٿي گرم کير پيئڻ سان ننڊ اچي ٿي.
- ڪارا واگڻ کي سيڪي ماکي ۾ ملائي سمهڻ وقت وٺڻ سان سٺي ند اچي ٿي.
- وڏف کير ۽ مصري جو ٿڌو شربت پيئڻ سان اونگهہ سٺي اچي ٿي.
- جائڦل پپرامور ۽ مصري کير ۾ وجهي گرم ڪري سمهڻ وقت پيئڻ سان سٺي ننڊ اچي ٿي.
- 2 کان 3 گرام ڪس ڪس (پُست ڪڻ) ڪٽي مصري ۽ مڌ (ماکي) سان يا مصري ۽ گيهہ سان سمهڻ وقت وٺڻ سان ننڊ سٺي اچي ٿي.
- گهڻي چنتا، وائي يا وڏي عمر ڪري وائي وڌي وڃڻ ڪري رات جو ننڊ اُڏي وڃي ٿي، تڏهن گننوڙا جو چورڻ ٻہ گرام گيهہ سان ملائي کائڻ سان اونگهہ سٺي اچي ٿي.
- رات جو سمهڻ وقت ماکي چٽڻ سان ننڊ جلدي اچي ٿي.

هڏڪي:

- بصر جي رس جا ٽڙا نڪ ۾ وجهڻ سان هڏڪي مٽي ٿي.

- ٿوري هٽڊ پاڻي سان ڦڪڻ سان هڏڪي بند ٿئي ٿي.
- موري جو رس پيئڻ سان هڏڪي بند ٿئي ٿي.
- سر گوي جي پنن جو رس پيئڻ سان هڏڪي بند ٿئي ٿي.
- جائڦل کي چانورن ڌوئڻ واري پاڻي ۾ گسي پيئڻ سان هڏڪي بند ٿئي ٿي.
- سنڌ ۽ ڳڙ کي گرم پاڻي ۾ ملائي تنهن جا ڦڙا نڪ ۾ وجهڻ سان هڏڪي ٿئي ٿي.
- ڳڙ جي پاڻي ۾ سنڌ گسي ٿورو وقت سنگهڻ سان هڏڪي بند ٿئي ٿي.
- ڪمند جو رس پيئڻ سان هڏڪي بند ٿئي ٿي.
- اڙد ۽ هڱ جو چورڻ اڱرن تي وجهي تنهن جو دونهون منهن ۾ وٺڻ سان هڏڪي بند ٿي ٿي.
- ناريل جي پنن (چوڏن) کي ٻاري تنهن جي رک ماکي ۾ ملائي چٽڻ سان هڏڪي بند ٿي ٿي.
- گانءِ جو کير اڪاري پيئڻ سان هڏڪي بند ٿي ٿي.
- مور جي کنڀن کي ٻاري ان جي رک وٺڻ سان هڏڪي بند ٿئي ٿي.
- تلسي جو رس 10 گرام ۽ ماکي 5 گرام گڏي پيئڻ سان هڏڪي بند ٿي ٿي.
- جيرو کائڻ سان هڏڪي بند ٿي ٿي.
- انبن جي پنن کي ٻاري انهي جي دونهون وٺڻ سان هڏڪي بند ٿي ٿي.

رتوا:

- سيڪيل جَوَ جو اٽو ۽ جيٺي مڌ (ماکي) ۾ ملائي گيهه ملائي ليپ ڪرڻ سان رتوا مٽي ٿو.
- ٿڌي پاڻي ۾ چيڪٽي سوپاري گسي ليپ ڪرڻ سان رتوا مٽي ٿو.
- ناگر جا پن گهوٽي ليپ ڪرڻ سان رتوا مٽي ٿو.
- ڪمر ڪاري جو چورڻ بنائي، کير وجهي کيرٽي جهڙو ڪري کائڻ سان رتوا مٽي ٿو.

ڊايابٽيز:

- گدامڙي جا ڇيچوڙا (شايد ٻجا) سيڪي کائڻ سان ڊائٽيز مٽي ٿي.
- نم جي پنن جو رس روز سان پيئڻ سان ڊائٽيز مٽي ٿي.
- ساوا ڪاريلن جا ننڍا ٽڪر ڪري ڇانو ۾ سڪائي باريڪ پُڪو ڪري هڪ تولو جيترو پُڪو صبح شام وٺڻ سان ڊائٽيز مٽي ٿي.

- ستا ڦڪل جامن سڪائي باريڪ ڪري چورڻ بنائي پاڻي سان ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا وٺڻ سان ڊائيٽيز مٽي ٿي.
- آنورا جو رس پيئڻ سان ڊائٽيز مٽي ٿي.
- روز رات جو ڏيڍ کان 2 تولا ميٿي پاڻي ۾ پسائي رکي صبح جو خوب (مسڙي) مهٽي ڳاري پيئڻ سان ڊائٽيز هٽي ٿي.
- آنورا جو چورڻ ڦڪڻ سان ڊائٽيز ۾ آرام ٿئي ٿو.
- هيڊڪٽيون پيهي ترڦلا چورڻ ملائي روز کائڻ سان ڊائبٽيز مٽي ٿي،خوب فائدو ٿئي ٿو.
- انب چور ۽ چمن جا ٻجا هڪجيترو وزن گڏ ڪري باريڪ چورڻ ڪري صبح شام وٺڻ سان ڊائبٽيز هٽي ٿي.
- هيڊ هڪ چمچو ۽ آنورا جو چورڻ هڪ چمچو گڏ ڪري روز صبح ۽ رات جو وٺڻ سان ڊائبٽيز هٽي ٿي.
- 50 گرام آلي هئڊ، ڪاري تلسي جا 10 پن بلي پتر جا 30 پن گهوٽي واٽي (سلائي) هڪ گلاس پاڻي ۾ رات جو پسائي صبح جو خوب مهٽي ڪپڙي مان ڇاڻي سويل نيراني آندي پئجي. هي پاڻي پيئڻ کانپوءِ هڪ ڪلاڪ سوڌي ڪجهه نہ کائجي، 21 ڏينهن تائين اهڙي نموني وٺڻ سان ڊائبٽيز خاطري سان مٽي ٿي.

اکين جو سور:

- اکين کي ٿڌي پاڻي جا ڇنڊا روز صبح شام هڻڻ سان گرمي دور ٿئي ٿي ۽ اکين جو تيج يا روشني وڌي ٿي.
- ڪوٿمير جو رس ڪيڏي سٽي ڪپڙي مان ڇاڻي تنهن جا ٻہ ٻہ ڦڙا اکين ۾ وجهڻ سان ڏکندڙ اکيون ٺيڪ ٿين ٿيون. ڪيل ڦلو ڇاري وغيره مٽن ٿا ۽ چشمي جو نمبر بہ گهٽجي ٿو.
- ماکي ۽ سرگوا جي پنن جو رس اکين ۾ وجهڻ سان اکين جون سيئي بيماريون مٽن ٿيون.
- ناگرويل جي پنن جو رس، اکين ۾ وجهڻ سان ڏکندڙ اکيون ٺيڪ ٿين ٿيون.
- جيري جو چورڻ روز ڦڪڻ سان اکين جي گرمي گهٽ ٿئي ٿي.
- ڏاٽن کي پاڻي ۾ پسائي رکي، سويل مهٽي ڳاري انهي پاڻي سان اکيون ڌوئڻ سان ڏکندڙ اکيون ٺيڪ ٿين ٿيون.

- نج ماکي ۽ آکرو ارڪ هڪجيترو وزن کڻي برابر ملائي ڪري بوتل ۾ پري رکو روز رات جو سمهڻ وقت سمهڻ وقت 2_3 ڦڙا اک ۾ وجهڻ سان چشمي جو نمبر گهٽجي ٿو.
- اڌ ڪچري ڪتيل چورڻ کي رات جو پاڻي ۾ پسائي صبح جو ڳاري اهو پاڻي اکين تي ڇنڊا هڻڻ سان اکين جي روشني وڌي ٿي.
- مصري کي پاڻي ۾ گسي اهو پاڻي صبح شام اکين ۾ وجهڻ سان اکين جو ڦلو مٽي ٿو ۽ اکيون صاف ٿين ٿيون ۽ اکين جي روشني وڌي ٿي.
- اکيون اٿيل هجن ته ليمي جي رس ۾ ماکي ملائي لڳائڻ سان آرام ملي ٿو.
- سفيد بصر جو رس ماکي ۾ ملائي اکين ۾ وجهڻ سان ڏکندڙ اکيون ٺيڪ ٿين ٿيون ۽ اکين جي روشني وڌي ٿي.
- هيڊ ڦٽڪي ۽ گدامڙي جا پن هڪ جيترو وزن ۾ وٺي انهن کي ملائي پوٽلي ڪري گرم ڪري اکين کي سيڪ ڪرڻ سان اکين جي ڳاڙهاڻ ۽ جلن مٽي ٿي.
- مصري ۽ تنهن کان ٽيڻا وڏيڪ ڏاڻا وٺي ٻنهي جو چورڻ ڪري پاڻي ۾ اڪاري، ٿڌو ڪري بعد ۾ ڪپڙي مان ڇاڻي بوتل ۾ پري رکجي ۽ انهي پاڻي مان ٻه ٻه ڦڙا هر روز صبح ۽ رات جو اک ۾ وجهڻ سان ڏکندڙ اکيون ٺيڪ ٿين ٿيون.
- تيل بنا ٽُوير جي دال پاڻي سان پٿر تي گسي، اکين ۾وجهڻ سان اکين جو ڦلو ۽ ٻاري ڳراڻ (جاڙون) هٽي ٿي.
- جائفل پاڻي ۾ گسي تنهن جو ملم پنبڻن (پنبٽين) جي آسپاس لڳائڻ سان اکين جي چڙ (ڪتڪڻ) يا پاڻي هلندو هجي ته مٽي ٿو ۽ اکين جو تيج وڌي ٿو.
- اکين ۾ ڏاڙهن جو رس وجهڻ سان چشمي جو نمبر گهٽجي ٿو.
- ترڦلو چورڻ 100 گرام ۽ وڏڦ 100 گرام ملائي صبح شام هڪ چمچو پاڻي يا گيهه سان وٺڻ سان اکين جي روشني وڌي ٿي.
- ڪڌهن ڪڌهن اکين ۾ ڌوڙ ڪچرو يا چونو يا اڪ جو کير پئجي وڃي، تنهن ڪري اکين ۾ جلن ٿئي ته اکين ۾ (دويل) ايرنڊئي جو تيل (آنجواني) وجهڻ سان آرام ملي ٿو.
- اکيون ڳاڙهيون ٿينديون هجن ته اکين ۾ گيهه (آنجوا) وجهڻ سان ڳاڙهاڻ مٽي ٿي.
- هيڊ جون 2_4 ڪٽيون توير جي دال سان ٻاڦي انهي هيڊ کي ڇانو ۾ سڪائي ڏينهن ۾ ٻه پيرا سج لهڻ کان اڳ ۾ پاڻي ۾ گسي اکين ۾ آنجوا

ٿي) وجهڻ سان اکين جو جهامر اڇي رنگ جو فلو ڳاڙهيون رهنڊڙ اکين، اکين جي جهانڪپ وغيره درد مٽن ٿا.

- روز تازو مکڻ کائڻ سان اکين جو تيج وڌي ٿو اکين جي ڳاڙهاڻ ۽ جلن مٽي ٿي.
- اکين جي ڀڙترا (جلن) ۾ اندر ۽ ٻاهر مکڻ لڳائڻ سان جلن گهٽجي ٿي.
- ڏاٽا مصري هڪجيترو وزن تنهن جو چورڻ ٺاهي روز ماني کائڻ بعد پاڻي سان وٺڻ سان اکين جي ڀڙترا (چلن) اکين مان پاڻي وهندو هجي، لعل اکيون رهنديون هجن، اکين جي اڳيان انڌارو ايندو هجي، اهڙا درد مٽن ٿا.
- هڱ کي ماکي ۾ ملائيَ ڪپهه جي وٽ ٺاهي، تنهن کي جلائي، ڪا جل ٺاهي اها ڪاجل اک ۾ وجهڻ سان اکين جي روشني وڌي ٿي.
- سفيد مريون دهي ۾ يا ماکي ۾ گسي صبح رات اکين ۾ وجهڻ سان رات انڌائي مٽي ٿي.
- ڪارين مِرين کي پاڻي ۾ گسي آنجڻيءَ تي ليپ ڪرڻ سان آنجلي جلدي پچي ۽ ڦاٽي نڪري ٿي.
- ٻڪري جي کير ۾ لونگ گسي اکين ۾ وجهڻ سان (آنجڻي) نڪري ٿي، رتاندڙا پڻو هٽي ٿو.
- ساڪر ۽ گيهه سان جيري جو چورڻ چٽڻ سان رات انڌائي مِٽي ٿي.
- بصر جي رس ۾ ٿورو نمڪ ملائي، اکين ۾ وجهڻ سان رات انڌائي مٽي ٿي.
- ڏوڏي جو رس صبح شام پيئڻ سان رات انڌائي مٽي ٿي.
- اکين ۾ چيپڙا (ڪتڪا) وجندا هجن تہ بصر جي رس ۾ مصري گسي روز رات جو ٻہ ڦرا اکين ۾ وجهڻ سان آرام ٿئي ٿو.
- سرگوا جي پنن جي رس ۾ ماکي ملائي اکين ۾ (آنجواڻي) وجهڻ سان اکين جو هر قسم جو درد مٽي ٿو ۽ اکين جو تيج وڌي ٿو.

ائسيڊٽي (بدهاضمي ڪري اندر جلن):

- سفيد بصر جي رس ۾ مصري وجهي پيئڻ سان ائسي ڊٽي هٽي ٿي.
- ڪوڙا جي ٽڪرن تي مصري ۽ مريون لڳائي کائڻ سان ائسي ڊٽي هٽي ٿي.
- آنورن جو رس هڪ چمچو ڪاري ڊاک هڪ تولو ۽ ماکي اڌ چمچو گڏ ڪري کائڻ سان ائسي ڊٽي مٽي ٿي.
- الائچي مصري ۽ ڪوڪمر جي چٽڻي ٺاهي کائڻ سان ائسيڊٽي مٽي ٿي.

- ٻاڪ ۾ ننڍي هريڙ، هڪجيترو وزن ڪري ۾ انهي کي ملائي انهي جون هڪ تولي جيڏيون گوريون ٺاهي کائڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- ڪوڙا جي رس ۾ مصري وجهي پيئڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- شتاوڙي ٻنن جو رس ۾ مصري جو چورڻ وٺڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- سنڍ مصري ۾ آنورا جو چورڻ وٺڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- ڏاٽا جيري جو چورڻ ڪنڊ سان گڏ وٺڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- کائڻ کان پوءِ پيٽ ۾ جلن يا ٻڙترا ٿيندي هجي تہ بہ مِٽي ٿي.
- ٻاڪ جو رس پيئڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- 100 کان 200 گرام کير ۾ ٿوري مصري ۾ گيهہ ۾ ملايل 4_5 ڪارن مرچن جو چورڻ وجهي رات جو پيئڻ سان ائسيڊٺي مِٽي ٿي.
- 1 کان 2 گرام جيتري کائڻ جي سوڍا ڏاٽا جيري جي چورڻ ۾ يا سدرشن چورڻ ۾ ملائي وٺڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- اوي پٽ ڪر چورڻ وٺڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- آنورا جو چورڻ روز سويل ۾ رات جو هڪ هڪ چمچو وٺڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- نم جا پن ۾ آنورا جو ڪاڙهو بنائي پيئڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- ڏاٽا ۾ سنڍ جو چورڻ پاڻي سان وٺڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- موري ۾ ساڪر ملائي کائڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.
- شتاوڙي جو چورڻ ماکي سان گڏي وٺڻ سان ائسي ڊٺي مِٽي ٿي.

هيڻائي (ڪمزوري):

- داڑم ۾ جو رس پيئڻ سان شرير ۾ پوري شڪتي اچي ٿي، جنهن کي هيڻائي رهندي هجي تنهن کي داڑم جو رس پيئڻ گهرجي.
- ڪاڏي کائڻ کان پوءِ بہ ٿي پڪا ڪيلا کائڻ سان ڪمزوري دور ٿئي ٿي.
- هڪ ڪپ کير ۾ هڪ چمچو ماکي وجهي پيئڻ سان ڪمزوري دور ٿئي ٿي.
- انجير کي کير ۾ اڪاري انجير کائي مٿان ساڳيو کير پيئڻ سان طاقت وڌي ٿي.
- گهاءَ يا ڏڪ لڳو هجي تہ زخم ٿيو هجي ۾ انهي مان خون وهي رهيو هجي، آيل ڪمزوري بہ دور ٿئي ٿي.
- روز سويل ۾ سمهڻ جي وقت مصري ۾ سنامڪي هڪجيترو وزن وٺي انهي جو چورڻ وٺڻ سان طاقت وڌي ٿي.

- سفيد بصر نج گيهه ۾ سيڪي کائڻ سان شرير جي ڪمزوري ۽ ڦڦڙن جي ڪمزوري دور ٿئي ٿي.
- موسمي جو رس پيئڻ سان جسماني ڪموزري دور ٿئي ٿي.
- پنج ڦسيون کجور گيهه ۾ ملائي پيٽ سان گڏ کائڻ سان ۽ اڌ ڪلاڪ ننڊ ڪرڻ سان ڪمزوري دور ٿئي ٿي، وزن وڌي ٿو.
- هڪ سڪل انجير ۽ 8_10 بادام ۽ مصري کير ۾ اڪاري پيئڻ سان خون صاف ٿئي ٿو گرمي هٽي ٿي ۽ طاقت وڌي ٿي.
- کير ۾ بادام پستا الائچي، ڪيسر ۽ کنڊ وجهي اڪاري پيئڻ سان خوب شڪتي وڌي ٿي.
- پسيل چڻا روز سويل خوب چٻاڙي کائڻ سان شرير بلوان ۽ طاقت وارو ٿئي ٿو. قيمتي دوائن کان هي علاج سنو ۽ سستو آهي، پر چڻا موافق کائڻ کپن.
- گيهه ۾ سيڪيل بصر سان گڏ سيرو کائڻ سان بيماري ۾ آيل ڪمزوري دور ٿئي ٿي ۽ جلدي شڪتي اچي ٿي.
- ميٿي جا ساوا پنن جو ساڳ بنائي کائڻ سان خون صاف ٿئي ٿو ۽ شڪتي اچي ٿي.
- سڪل ڪارڪ جا 200 گرام چورڻ بنائي، تنهن ۾ 25 گرام سنڊ جو چورڻ وجهي بوتل ڀري ڏجي، تنهن مان 5 کان 10 گرام چورڻ 200 گرام کير ۾ اڪاري تنهن ۾ ضرورت آهر کنڊ وجهي سويل پيئڻ سان طاقت وڌي ٿي.

اجيرڻ = بدهاضمو = بک نہ لڳي:

- کائڻ کان اڳ ۾ ادرڪ جي ڪچومبر ۾ سينڌو نمڪ وجهي ئائڻ سان اجيرڻ مٽي ٿو ۽ بک سٺي لڳي ٿي.
- ڦودني جي رس ۾ سنچڙ (لوڻ) ملائي چٽڻ سان اجيرڻ مٽي ٿو.
- اڌ چمچو جاڻ، چپٽي سنڌو نمڪ ليمي جي رس ۾ ملائي پيئڻ سان اجيرڻ مٽي ٿو.
- هڪ گلاس گرم پاڻي ۾ هڪ چمچو ادرڪ جو رس ۽ ٻہ چمچا ماکي ملائي پيئڻ سان اجيرڻ مٽي ٿو.
- بک لڳندي ئي نہ هجي يا بک مري ويئي هجي، تہ ڏينهن ۾ ٻہ ڀيرا جاڻ اڌ چمچو چٻي کائڻ سان بک لڳندي.
- رائي جو چورڻ پاڻي سان گڏ وٺڻ سان اجيرڻ مٽي ٿي.

- پڪل ڏاڙهن جي رس ۾ ڪارا مرچ ۽ سينڌو نمڪ وجهي پيئڻ سان اجيرڻ (بدهاضمو) مٽي ٿو.
- هڪ چمچو ليمي جو رس، هڪ چمچو ادرڪ جو رس ۽ چپٽي سينڌو نمڪ ملائي پيئڻ سان اجيرڻ مِٽي ٿو.
- سنڍ ڪارا مرچ ۽ سنڌو نمڪ هڪ جيترو وزن ڪٽي، تنهن جو چورڻ لسي ۾ پيئڻ سان بدهاضمو مِٽي ٿو.
- بصر جي رس ۾ سيڪيل مگ ۽ نمڪ ملائي، پيئڻ سان پيٽ جو آفرو مِٽي ٿو.
- لسڻ جي ڪٽي ڪي تيل ۾ ڪڪڙائي، کائڻ سان يا لسڻ جي چٽني بنائي کائڻ سان بدهاضمو هٽي ٿي.
- گُوڪمر جا ڪاڙهو ڪري گيهه وجهي پيئڻ سان بدهاضمو مِٽي ٿو.
- ميٿي ۽ سنامڪي هڪجيترو وزن ڪٽي ٻنهي کي سيڪي اڌ ڪچرو ڪٽي چورڻ ڪري، تنهن مان اڌ اڌ تولو ڦڪڻ سان آفرو ڪٽيون اوگرايون مٽن ٿيون.
- پيٽ ۾ خوب آفرو ٿيو هجي ۽ پيٽ ڍول جهڙو ٿي ويو هجي ۽ پيٽ ۾ سور ٿيندو هجي ته سونٺي جي چوگرد ۽ پيٽ تي هگ جو ليپ ڪرڻ سان ترت آرام ٿئي ٿو.
- لسڻ ڪنڊ ۽ سنڌو نمڪ هڪجيترو وزن ملائي تنهن کان ٻيٽو گيهه ملائي کائڻ سان اجيرڻ ۽ آفرو مٽي ٿو.

اڌ مٿي جو سور ۽ مٿي جو سور:

- ادرڪ جو رس سنگهڻ سان ۽ انهي جا ڦڙا نڪ ۾ وجهڻ سان اڌ مٿي جو سور مِٽي ٿو.
- لسڻ جون ڪٽيون گهوٽي ڪن جي پٽي تي ليپ ڪرڻ سان اڌ مٿي جو سور مِٽي ٿو.
- ڏاٽا ۽ ڍاک کي ٿڌي پاڻي ۾ ملائي پيئڻ سان اڌ مٿي جو سور مِٽي ٿو.
- هگ کي پاڻيءَ ۾ ملائي انهي جا ڦڙا نڪ ۾ وجهڻ سان اڌ مٿي جو سور مِٽي ٿو.
- سنڍ کي پاڻيءَ ۾ گهسي انهي جو ليپ ڪپار تي لڳائڻ سان اڌ مٿي جو سور مِٽي ٿو.
- کير ۾ گيهه ملائي پيئڻ سان اڌ مٿي جو سور ۽ مٿي جو سور مٽي ٿو.

- سج اڀري تنهن کان اڳ ۾ نج ديسي گيهه جي جليبي گرما گرم تازي کائڻ سان اڌ مٿي جو سور مِٽي ٿو.
- مٿو ڏکندو هجي ته ڪپار تي ديسي نج گيهه گسڻ سان سور لهي ٿو.
- آنورا جو چورڻ مکڻ ۾ گيهه هڪ جيترو وزن کائڻ سان مٿو ڏکندو هجي ته سور لهي ٿو.
- هڪ ڪپ پاڻي ۾ هڪ چمچو هئڊ وجهي اڪاري پيئڻ سان تنهن جي ٻاڦ جي ناس وٺڻ سان مٿي جو سور مٽي ٿو.
- ناريل جو پاڻي پيئڻ سان اڌ مٿي جو سور ۽ مٿي جو سور مٽي ٿو.
- لونگ جو تيل گسڻ سان مٿي جو سور مٽي ٿو.

چڪر اچڻ:

- وڏڦ ۾ کنڊ هڪ جيترو وزن ملائي چورڻ بنائي صبح شام وٺڻ سان چڪر اچڻ بند ٿيندا.
- ڪارا مرچ جو چورڻ گيهه ۾ مصري ۾ وٺڻ سان چڪر اچڻ بند ٿيندا.
- تلسي جي پنن سان ڪارا مرچ کائڻ سان چڪر اچڻ بند ٿيندا.
- بس ۾ چڪر ايندا هجن ته لونگ يا دالچيني منهن ۾ رکجن.
- هڱ کي سيڪي انهي کي ڪٽي پائوڊر ڪري تنهن ۾ وري هڱ گرپ ڊليوري ٿي وڃڻ واري استري کي چڪر ايندا هجن، ڏيڻ سان (گيهه سان گڏ) چڪر ايندا هجن يا پيٽ جي تڪليف دور ٿي پوندي.

عضوا (جسم جا) جڪڙجي وڃن:

- جسم جا انگ يا عضوا جڪڙجي وڃن يا سور ڪن ته رائي جي پوٽلي لڳائڻ سان فائدو ٿئي ٿو.
- سرسئي جي تيل ۾ ڪافور ملائي، مالش ڪرڻ سان ڏکندڙ سنڌ ۾ گردن جڪڙجي ويل ۽ سنڌن جي درد ۾ فائدو ڪري ٿو.
- ترن جي تيل ۾ هڱ ۽ سنڍ وجهي گرم ڪري مالش ڪرڻ سان ڪمر جو سور، سنڌن جو سور ۽ شرير جڪڙجي ويل هجي لڪو وغيره مٽي ٿو.
- ڌتوري جي 800 گرام پنن جو رس ڪڍي تنهن ۾ 10 گرام هيڊ ۽ 250 گرام سرنهن جو تيل وجهي گرم ڪري رس ٻاري فقط تيل باقي رهي، انهي تيل جي مالش ڪرڻ سان جڪڙجي ويل عضوا کلي وڃن ٿا ۽ آرام ملي ٿو.

- ٻہ ناريل جو ڪوپرا ڪڍي تنهن جا ننڍا ننڍا ٽڪرا ڪري ڪٽي وجهو. ڪٽيل ٽڪرن کي برتن ۾ هلڪي باھ تي گرم ڪجن. تيل الڳ نڪرندو اهو تيل ٿڌو ٿي وڃڻ بعد ڪپڙي مان نچوئي، ڇاڻي ڪيجي، ٻہ ناريل جي نڪتل تيل مان ٽي کان چار گرام ڪارا مرچ جو چورڻ ۽ ٽي لسڻ جون ڪٽيون ڪٽي وجهي رکو انهي تيل مان جڪڙائي ويل عضون جي حصي تي يا هند تي آهستي هٿ سان صبح ۽ رات جو مالش ڪريو ۽ تنهن کان پوءِ گرم واري جو سيڪ ڪرڻ سان خوب آرام اچي ٿو.
- وائي يا ڪف سان ڪمر جو سور يا ڏوڪ جڪڙائي ويل هجي تہ ٿوري پاڻي ۾ مريون وجهي اڪاري تنهن ۾ ڪپڙو ٻوڙي سور واري جاءِ تي گرم گرم اهو ڪپڙو رکڻ سان آرام ملي ٿو.

دل جي بيماري بلڊپريشر:

- لسڻ کي ڪٽي، کير ۾ پيئڻ سان خون جو دٻاءُ يا بلڊ پريشر ۾ خوب فائدو ٿئي ٿو لسڻ بلڊپريشر لاءِ هڪ ٽڪ علاج رام ٻاڻ آهي.
- ڏاڙهون جيرو ۽ وڏف هڪجيترو پائوڊر ڪري ڦڪڻ سان پريشر گهٽجي ٿو.
- الائچي ڏاڙهون ۽ پيرا مور هڪ جيترو وزن ملائي گيهہ سان روز کائڻ سان دل جي بيماري گهٽجي ٿي.
- ادرڪ جو رس ۽ پاڻي هڪجيترو وزن ملائي پاڻي سان دل جي بيماري مٽي ٿي.
- دل جي بيمارن کي ادرڪ جو رس نيم سان پيئڻ گهرجي، ان جي ڪري دل مضبوط ٿئي ٿي ۽ دل جي ڪمر جي طاقت وڌي ٿي.
- دل جو سور پوي تڏهن تلسي جا 8_10 پن ۽ 2_3 ڪارا مرچ چٻي وڃڻ سان جادو جهڙو اثر ٿئي ٿو.
- ڇاتي، دل يا پاسرين ۾ سور ٿيندو هجي تہ 10 کان 12 گرام تلسي جو رس گرم ڪري پيئو ۽ پنن کي ڪٽي ليپ ڪرڻ سان سور مٽي ٿو.

وارن جي سنڀال:

- وارن ڪِرن يا ڇڻن تي دويل (ايرنڊي جو تيل) گرم ڪري وري وري وارن تي لڳائڻ سان وار نہ ڪرندا.
- مٽي تي پورنگٽي جو رس گهسڻ سان ڪمزوري ۾ ڪري ويل وار وري اگن ٿا.

- آنورا ڪارا تل ۽ پانگرو ۽ برهمي هڪجيترو وزن ڪري گڏي پائوڊر بڻائي روز صبح شام (رات) ڦڪڻ سان سفيد وار ڪارا ٿين ٿا.
- ڪند ۽ ليمي جو رس، ٻئي گڏ ڪري مٿو ڌوئڻ سان جُون ۽ ڪوڙو مٽي ٿو.
- چٽڻ کي لسي ۾ پسائي چٽا بلڪل پُسي نرم ٿي وڃن، تڏهن مٿي تي مسڙي (مهتي) ٻه ڪلاڪن بعد مٿو ڌوئڻ سان جون ۽ ڪورو مٽي ٿو.
- ترن جا گل گوڪرو ۽ سنڌو کي ڪوپريل ۾ يا ماکي ۾ وجهي انهي جو ليپ ڪرڻ سان مٿي جي ٽال مٽي ٿي.
- هڪ پاءُ ڪوپريل ۾ ڪوبو ٻري مهندي جا پن اڪارجن اهو تيل روز مٿي ۾ لڳائڻ سان مٿي جا وار خوب وڌن ٿا ۽ ڪارا ٿين ٿا.
- بصر جو رس مٿي ۾ وجهڻ سان جون مري وڃن ٿيون.
- نم جي پنن کي پاڻي ۾ پسائي انهي پاڻي سان مٿو ڌوئڻ سان مٿي جو ڪوڙو مٽي ٿو.
- وار ڪرندا هجن ته انهن تي گوراڙو مٽي کي ليمي جي رس ۾ ملائي لڳائڻ سان وار ڪرڻ کان روڪجن ٿا.
- گل سمبت ڪاڪڙي ڪائڻ سان وارن تي چمڪ اچي ٿي.
- گرم پاڻي ۾ آنورن جو ٻڪو (چورو) وجهي اڪاري انهي پاڻي سان وار ڌوئجن ته وار سندر ۽ چمڪندڙ ٿين ٿا.

چمڙي جون بيماريون:

- گليسيرين، گلاب جو پاڻي ۽ ليمي جو رس، هڪجيترو وزن ڪري شيشي ۾ ڀري رکو انهي مڪسچر سان مالش ڪرڻ سان چمڙي صاف ٿيندي ۽ هٿن پيرن ۾ چير پئجي ويا هجن ته اهي مٽي وڃن ٿا.
- موري جي رس ۾ ٿوري ڌهي ملائي، چهري تي لڳائڻ سان چهرو سهڻو ۽ چمڪندڙ ٿئي ٿو.
- هڪ بالٽي گرم پاڻي يا ٿڌي پاڻي ۾ هڪ ليمون نچوئي رس ڪڍي، انهي سان سنان ڪرڻ سان چمڙي لسي ٿئي ٿي ۽ چمڙي ۾ چمڪ اچي ٿي.
- ڪاريلا جي پنن جو رس لڳائڻ سان چمڙي جون جهونيون بيماريون جهونا روڳ مٽن ٿا.
- ترن جي تيل کي رواجي گرم ڪري، روز مالش ڪرڻ سان پيلي چمڙي ٻه چمڪي ٿي.

- ڪاڪڙي کي ڪُٽي انهي جو رس لڳائڻ سان چيڪاش واري يا سرن واري چمڙي بہ سهڻي لڳي ٿي.
- هٿن يا پيرن جي چمڙي ڦاٽي تڏهن بڙ جو کير لڳائڻ سان جلدي فائدو ٿئي ٿو. نارنگي جي کلن کي سڪائي تنهن جو پائوڊر ڪري لڳائڻ سان چمڙيءَ ۾ پيل چير پرجن ٿا.
- گلاب پاڻي ۾ ملائي ۽ تنهن کي منهن تي لڳائي، اڌ ڪلاڪ رهڻ ڏجي ۽ پوءِ ڌوئجي، تہ چمڙي ملائم ٿيندي ۽ داغ لهي ويندا ۽ چمڙي تان ڪرچيلي بہ لهي ويندي.
- هٿ يا پيرن ۾ چيرا پئجي ويا هجن، تہ هڪ حصو ليمي جو رس، تنهن کان ٽيڻو ترن جو تيل يا ڪوپري جو تيل ملائي لڳائڻ سان آرام ملي ٿو.
- چڻن جي اٽي ۾ پاڻي ۽ ٿورو گيهہ ملائي، شرير تي ۽ منهن تي مالش ڪرڻ سان چمڙي گوري رنگ جي ۽ تيج واري ٿئي ٿي.
- جلي ويل چمڙي تي سفيد داغ رهجي ويا هجن تہ ڪپهہ کي ماکي ۾ پسائي اُنهيءَ تي پٽو ٻڌڻ سان داغ لهي وڃن ٿا.
- کير ۽ (ڊويل) ايرنڊيو هڪجيترو وزن ملائي نيم سان مالش ڪرڻ سان ڪرچيلي چمڙي دور ٿئي ٿي.
- نم جا 100 پن ڪٽي تنهن جو چورڻ ٺاهي روز ڇهہ مهينا سوڏي استعمال ڪرڻ سان سفيد ڪوڙه مٽي وڃي ٿي.
- روز سويل بہ تولا ماکي ٿڌي پاڻي ۾ ملائي پيئڻ سان چمڙي جون بيماريون داهہ، خارش، ڦولي هٽي ٿي.
- ڏوڌ جي ملائي جو ليپ سنان ڪرڻ کان اڳ ۾ اڌ ڪلاڪ ڇهري تي ڪجي، سڪڻ بعد منهن تي هٿن سان مالش ڪجي، جنهن ڪري سڄي ملائي ڇهري تان پوڙا ٿي اکڙي ويندي ۽ چمڙي گوري ۽ چمڪيلي ٿيندي.
- چانورن جي پاڻي ۾ ٿوري هيڊ ملائي ڇهري تي شرير تي مالش ڪرڻ سان ۽ پوءِ سنان ڪرڻ سان شرير ۽ چمڙي جي سندرتا وڌي ٿي.
- پٽاٽن جي ڪل کي شرير يا جسم تي گسڻ سان چمڙي سهڻي لڳي ٿي.
- رس ڪڍي ورتل ليمي جون ڦاڙون ڇهري تي گسڻ سان چمڙي تہ چمڪي ٿي، پر ڇهري تي لعلائي بہ هڪدم اچي ٿي، ٿوڙي دير منهن تي ڦارون گسي پوءِ ٿڌي پاڻي سان منهن ڌوئي ڇڏجي تہ پگهر جي ڪري ميل سان بند ٿيل چمڙي جا سوراخ کلي وڃن ٿا ۽ ڇهري تي خون جو وهڪرو چالو ٿئي ٿو.

چمڙي جون بيماريون هلندڙ:

- جنهن جو رنگ سانورو هجي چهرو سٺو نہ لڳندو هجي، تہ اهو جيڪڏهن آنورن جو چورڻ ۽ هيڊ جي پائوڊر کي کير سان ملائي سنان ڪرڻ وقت منهن تي گسي تہ اهو ڊگهي عرصي تائين سٺو لڳندو.
- گرم پاڻي ۾ آنورن جو ڀڪو (چورو) وجهي اڪاري انهي پاڻي سان چهرو ڌوئڻ سان چمڙي ملائم ٿيندي.
- کير ۾ ليمي جو رس ملائي صبح شام چهري تي مالش ڪرڻ سان چهرو صاف ڪومل ۽ چمڪدار لڳي ٿو سڄي شرير تي مالش ڪرڻ سان شرير صحت مند ٿئي ٿو.
- هڪ سير پاڻي کي اڪاري هڪ پاءُ ..... جيترو پاڻي رهي تڏهن ان ۾ جيترو انهي گلسرين ۽ ليمي جو رس وجهي هڪ بوتل ۾ ڀري رکجي ۽ خوب هلائي هڪ جيترو مڪس ڪجي ۽ انهي سان ڏينهن ۾ 2-3 ڀيرا مالش ڪرڻ سان منهن تان داغ ۽ ميل لهي وڃي ٿو سردي انهي مڪسچر سان چمڙي سرد نئي ٿئي تي ۽ گرمي ۾ انهي ڪري ٺنڊڪ ملي ٿي.
- ڪيترن ئي کي چهرو خوشبو وارو ڪرڻ لاءِ سٺو واپرائڻ جي عادت هوندي آهي، انهي جي ٻدي سنان ڪرڻ بعد ٻہ ڦڙا سُڪڙ جي تيل جا منهن تي گسڻ سان سگند اچي ٿي ۽ چمڙي کي ٺنڊڪ ملي ٿي.

آرائي (ڦرڙيون):

- ارايون ٿيون هجن تہ هريڙ ۽ ڦٽڪي جو پاڻي بنائي اهو ارائي تي روز لڳائڻ سان ترت فائدو ٿئي ٿو.
- سياري ۾ هٿن پيرن جي آڱرين ۾ وچ ۾ چمڙي ۾ چيرا پون تہ ڪٽڪ جي ڀوسي ۾ هڪ چمچو نمڪ وجهي پاڻي ٿورو گرم ڪري انهي پاڻي ۾ هٿ پير وجهي سيڪ ڪرڻ سان چيرا متي وڃن ٿا.

اوسٽيؤ آرٿرائير:

نالي واري بيماري ۾ جنهن ۾ مريض جا پير سُن ٿي وڃن ٿا انهي ۾ گؤموتر ۾ سنڈو وجهي ڪرل ڪري چٽائجي.

سنڍ مان فائدا:

1. سنڍ، بيهوشي ۾ وائي جو جهٽڪو اچي تہ سنڍ گسي لڳائجي.
2. خاص جاءِ ۾ ٻيوني جي سور ۾، سنڍ جو چورو ايرنڊيو تيل ۾ ملائي ليپ ڪجي.
3. بدهاضمي ۾ سنڍ ۽ ڪار گيهہ گڏي وٺجي.
4. آم وات ۾، سنڍ ۽ دويل جو ڪاڙهو مشهور (پر سڌ) آهي.
5. سنگرهڻي ۾، سنڍ ئي مکيہ دوا آهي.
6. اتيسان دستن ۾ سنڍ رامباڻ هڪ تڪ علاج آهي 1_1 چمچو پائوڊر ڦڪجي.
7. دل جي بيماري، بدهاضمو ساهہ، پيٽ جا روڳ (اندر جو)، سور ۾ سنڍ ڪارائتو ڪم ڪري ٿو.
8. ڪمر جنگهون، ڀٽا، وائي، گولو آفرو چڙهي جي بيماري ۾ سنڍ ڏجي.

سنچڙ:

- بدهاضمو ۾ سنچڙ ليمي ۾ ادرڪ جي رس ۾ وٺجي.
- پيٽ ۾ درد (بدهاضمي ڪري)، پيٽ ۾ سور ٻندو هجي تہ سنچڙ گيهہ سان گڏ وٺجي.
- پيٽ جي صفائي لاءِ سنچڙ ۽ جاڻ ڦڪڻ سان پيٽ مان گند سولائيءَ سان ٻاهر اچي ٿو.
- ڪجهہ بہ لڳو هجي يا زخم ٿيو هجي، ڏکو ڪاٽو هجي تہ انهي تي هيڊ جو چورڻ پرڻ سان وهندڙ خون ترت بند ٿي وڃي ٿو.
- ڊائيبيٽيز ۾ آملہ جي رس سان گڏ هيڊ جو چورڻ ملائي کائڻ سان فائدو ٿئي ٿو.
- هاٿي پگ ۾ هيڊ + ڳڙ + گوموتر پيئڻ سان فائدو ٿئي ٿو.
- خارش ۽ ڪجلي ۾ هميشہ گئو موتر سان گڏ هيڊ جو استعمال ڪجي.
- وائي جي روڳ ۾ ترن جي تيل جي مالش بعد بہ ڪلاڪ ڪانپوءِ هيڊ جو چورڻ مالش ڪرڻ سان روڳ ۾ فائدو ٿئي ٿو.

هڱ مان فائدا:

- هڱ اهڙي سٺي شيءِ آهي، جنهن جو آئرويد ۾ سيني گهڻين بيمارين ۾ هڱ جو استعمال ڪيو وڃي ٿو ائين لکيل آهي.

- پيٽ ۾ پرتي ٿي هجي ته هڱ، سنچڙ جيرو ۽ سنڌ هڪجيترو وزن گڏي گرم پاڻي سان ڦڪي پرڻ سان ٿوري ئي وقت ۾ فائدو ٿئي ٿو.
- ڏندن ۾ ڪيڙو پيو هجي يا ڏندن ۾ سور ٿيندو هجي ته هڱ کي رواجي ڦلائي ڏندن ۾ دٻائي رکجي.
- ڪمڙا ۾ هڱ کي پاڻي ۾ گسي اکين ۾ لڳائڻ سان ڪمڙو مٽي ٿو.
- دل جي تڪليف، سور، گولو ڪرمي، بيهوشي، اپسمار وغيره روڳن ۾ هڱ اثر ڪارڪ دوا طريقي پوري آزمايل دوا آهي.
- استري روڳ ۾ ٻه گرڀ جي تڪليف ۾ ماهواري يا ماهواري جي رڪاوٽ ۾ خاطري جهڙي دوا آهي.

هريڙ مان فائدا:

آزمائڻ جهڙا هريڙ جا ڪيترائي علاج:

- هريڙ ۽ سنڌ ٻنهي جي گڏيل ڪلڪ گرم پاڻي سان پيئڻ سان دم ۽ هڏڪي مٽي ٿي.
- امل پتي روڳ ۾ هريڙ، ڪاري ڊاک ۽ مصري جو 1-1 تولو جيتري وزن جي گوليون روز ٻه وقت کائجن.
- هريڙ گوموتر ۾ ٻه ٽي هفتا تائين کائڻ سان ڪمڙو مٽي ٿو.
- پت گلم ۾ هريڙ ۽ ڊاک جو پراٽو ڳڙ وجهي پيئو.
- ساهه ۽ اونگهه رس ۾ هريڙ ۽ ٻهيڙا جو چورڻ ماکي ۾ چٽجي.
- چربي لاءِ ترڦلي جو ڪاڙهو ماکي وجهي ۽ ڪيترا مهينا پئجي.
- شلي پد (هاٿي پگ) جي روڳ ۾ هريڙ کي ايرنڊي ئي تيل ۾ گؤموتر سان ونجي.
- اجيرڻ (بدهاضمو) ۾، وڏي هريڙ، سنڌ ۽ ڳڙ جو استعمال ڪجي، انهي سان گهٽي ڏينهن جو بدهاضمو مٽي ٿو.
- شوڙ روڳ ۾ هريڙ جو چورڻ ڳڙ ۽ گيهه ۾ ملائي کائجي.
- ورشڻ شوٿ ۾ ترڦلا جو ڪاڙهو گؤموتر وجهي پيئجي.
- پرميل ۾ ترڦلي جو ڪاڙهو هيڊ جو چورڻ ۽ ماکي وجهي پيئجي.
- پيٽ جي صفائي لاءِ (پيٽ صاف ۾) لاءِ هريڙ ننڍي ايرنڊئي ۾ تري ٽڪو ڪري ڪڍهن ٻه سنچڙ وجهي وني سگهجي ٿي.
- اک جي تڪليف ۾ ترڦلو چورڻ، گيهه ۽ مصري ۾ ڪيترائي ڏينهن پيو ونجي.

- سردي ڪان بخار (سردي جو) هريڙ ۾ اندر جوت جون تولي جيترو وزن ڳڙ ۾ کائجي.
- آم اتيسار معني ۾ پيٽ ۾ مرڙو ۾ هريڙ سنڍ. موٺ ۾ ڳڙ جو هڪ جيترو وزن ملائي، گوليون ٺاهي، استعمال ڪجن. پيٽ جي گند جي صفائي ٿي ويجي ٿي.
- آم وات گانٺياوا (سنڌن جو سور) ۾ هريڙ کي دويل (ايرنڊئي تيل) سان استعمال ڪجي.
- ٻالڪ جي ريچہ ۾ وڏي هريڙ کي ٿڌي پاڻي ۾ گسي ماکي يا پاڻي ۾ ٿيج سان ڏجي.
- مٽي جي سيني ٿسمن جي سور ۾ ترڦلو ڪرياتو هيڊ. نم جي اندرين کل ۾ گڙي جو ڪواٿ (سيرپ) ڪري پئجي.
- اکين جي روڳ ۾ ترڦلي جي پاڻي سان اکين کي ڇنڊڪارجن ۾ اکين جي ڦلي يا ڇاري وغيره ۾ هريڙ ۾ مصري کي پاڻي ۾ گسي لڳائجي.
- هريڙ ۾ ڦلايل ڦنڪي جي پاڻي ۾ هريڙ (اينجڻي) ڪري لڳائجي.

(چرڪ ماهوار مئگزين مان)

ادرڪ جا فائدا:

1. دل جن نسون صافڪري ٿي.
2. نئين هاضمي جي قوت پيدا ڪري ٿي.
3. ڦڦڙن مان ڪف کي بنياد کان ڪڍي ٿي.
4. زبان ۾ گلي کي صاف ڪري ٿي.
5. وڏيڪ انداز ۾ پيشاب آڻي ٿي.
6. ڇاتي مان سور ڪڍي ڇڏي ٿي.
7. آم وات جي سوجن مٽائي ٿي.
8. چربي کي گھٽائي ٿي.
9. ادرڪ کائڻ واري جو آواز ڪوئل جھڙو منو ڪري ٿي.
10. ادرڪ پين ڪرياس ۾ انسولين پيدا ڪري ٿي.
11. ادرڪ جو رس ڪڍي ڇاتي تي گسڻ سان شرير ۾ گرمي اچي ٿي. برف جھڙي شرير ۾ گرمي پيدا ڪري ٿي. ادرڪ جو رس چمچو چمچو پيارڻ سان مرڻ بستري تي پيل ماڻهو بہ سرجيت (هوشم) هلڻ چلڻ لڳي ٿو.

12. نڪ جا پردا بند ٿي ويا هجن نڪ مان ساه ڪڍڻ گهٽبو هجي، ڪاڪڙو ڪن جي ٻوڙاڻ ڪن ۾ پرون ايندو هجي، انڊڪوش (آنورا) جي وڌو ٿيڻ انهن سيني جو رام ٻاڻ اپاءُ ادرڪ آهي.
13. ادرڪ جو رس پيئو ادرڪ جي چيڻ ۾ ليمون سينڌو نمڪ وجهي گلابي رنگ جو سوادي ڪچومبر ٺئي ٿو ۽ خوب ادرڪ وڌل مگن جو سوپ چٽراگني هاضمو وڌائي ٿو انهي جو روز ڪاڌي کان اڳ ۾ استعمال ڪريو.

ارڙوسي مان فائدا:

- ارڙوسي خون کي صاف ڪري ٿي.
- ارڙوسي ٽي.بي جي روڳ ۾ خون وهندو هجي، ارڙوسي جو رس ترت بند ڪري ٿو.
- ارڙوسي جي تازن ساون پنن جو رس ڪڍي ٻارهن مهينا استعمال ڪرڻ کپي ۽ 7_8 پنن کي ڳُتي ۽ انهن کي باقي اڪارڻ بعد پي وڃڻ کپي. ارڙوسي جي ڪاٺي ڪپي قلم ڪري لڳائي سگهجي ٿي، تنهن جو وڻ 4 کان 5 فوٽ وڏو ٿئي ٿو.

تلسي مان فائدا:

- تلسي جو رس، کنگهہ ساهہ وغيره ڪيترين ئي روڳن ۾ استعمال ڪري سگهجي ٿي.
- تلسي جا پن ڪچا جا ڪچا کائي سگهجن ٿا.
- تلسي جي پنن کي چانهہ بنائڻ وقت استعمال ڪري سگهجن ٿا.
- ٻالڪن جي الٽي، اتيسار (دست وغيره) ۾ تلسي جو رس کي ماکي سان گڏي چٽائڻ سان گهڻا روڳ دور ٿين ٿا.

داروڙي جو خاطري جهڙو فائدو:

ٻہ چار فوٽ جي ڊيگهہ وارو داروڙي جو ٻوٽو جتي ڪٿي ٿيندو آهي، سڄي ٻوٽي تي تکا ڪنڊا هجن ٿا، ٻن ڪاتر جهڙا ٿين ٿا، پنن مان ٻہ تيز بانس اچي ٿي، انهن جا ٻج ٻہ بندوق ۾ وجهڻ وارا ڪارا داڻا جهڙا ٿين ٿا، انهي ڪري انهي جو نالو داروڙي پيو آهي. گجرات ۾ انهي کي ستيہ ناشي

چون ٿا، انهي جو ڪير سون جهڙو هجڻ ڪري انهي جو سنسڪرت ۾ نالو "سورَڻ ڪير" آهي، انهي جو استعمال هن موجب آهي.

(1) چمڙي جون سيئي بيماريونِ گهٽو سوجن متاثڻ واري سڄي داروڙي جو رس يا انهي جي پنن جو رس يا انهي جو ڏوڌ (ڪير) وغيره ڪنهن به جڳهه لڳائڻ سان يقينن فائدو ٿئي ٿو. منهنجي ترسٽي جي پائي جي پٽ ڪي ٽيل ڪجلي خارش اندر دوائن وٺڻ سان فائدو نه ٿيو هو پر فقط دراوڙي لڳائڻ سان چمتڪار نموني مٿي ويو فائدو ٿي ويو.

(2) رڪت وڪار ڪوڙهه: رت وڪار يا ڪوڙهه لاءِ هڪ پيڻ جو انگ جسم جو عضوو بلڪل سُن ٿي ويو هو سڄي شرير جي چمڙي ۾ چيرا پئجي ويا هئا، پر هن انهيءَ جو علاج هڪ مهنو جو ڪيو ويو ته تعجب ۾ پئجي ويا ته سڄي چمڙي وري سندر ٿي وئي هئي.

(3) ڦوڙو يا زخم داروڙي جي موڙ جو ليپ ڪرڻ سان ڦاٽي پوندو.

(4) تڪليف ۾ ڊليوريِ دارڙي جو چوڙ نموني سان آئي پريگننسي واري جاءِ تي پريگننسي ۾ ٻڌي ڇڏجي ۽ پريگننسي ٽيڻ تي وري ڇوڙي ڇڏجي.

ويل مردانگي واپسي لاءِ:

ويل مردانگي واپسي آڻڻ لاءِ داروڙي جي ڪل ڪي ٻڙ جي ڪير ۾ گهوٽي انهي جون چٽي جيڏين 28 گوليون ٺاهي 14 ڏينهن سوڌي صبح شام ناگرويل جي پن ۾ ڪائي ڇڏجن.

سخت قبضي ۾ ڏاک ۽ هريڙ (انجڻي)
جو استعمال

وئديہ کان هڪ ماڻهو پڇيو مونکي آنڊي ۾ ان جي نلي ۾ سخت پيٽ ۾ پيرتي وانگر آهي ۽ انهي جا ننڍي عمر ۾ واريہ سفيد ٿي ويا هئا.

انهي ماڻهو جي نيچر ۾ پت روش وڏيڪ هو. وئيديہ آچاريہ انهي کي جاچيو ۽ چيائين ۽ اهو فيصلو ڪيو آچاريہ چيو.

تکيون ۽ ڪتيون شيون ۽ آچار بہ بلڪل بند ڪريو بڌي جو مهينو پورو ٿئي تيستائين پاڻ تي سخت ضابطو يا پرهيز ڪر. انهي بعد آچاريہ ٻيون شيون نالي ماتر معنيٰ بلڪل گهٽ انداز ۾ استعمال ڪري ۽ ڪير ٻئي وقت پيئڻ کپي. وري پڇيائين ڪا دوا؟

آچاريہ هن موجب دوا ٻڌائي، ڪاري سڪل ڏاک ڏوئي صاف ڪري انهي مان ٻج ڪڍي، گهوٽجي ۽ گهوٽڻ وقت انهي ۾ هريڙ جو چورڻ وجهي. ٻئي شيون پنج پنج گرام جيتريون هجن ۽ اها جيڪا چٽڻي تيار ٿئي انهي کي پاڻي ۾ (ڳاري) ملائي روز رات جو سمهڻ وقت پي ويجي، اهو آچاريہ شري جو ٻڌايل نسخو استعمال لاءِ آهي. هريڙ ٽن دوشن تڪليفن کي دور ڪرڻ واري آهي، جنهن کي پيٽ جي ڪري داهہ (پيرتي) جلن ٿيندي هجي، تنهن جي اهو علاج پرهيز سان ڪرڻ کپي، آئرويد ۾ پرهيز کان سواءِ علاج فائدو نہ ڪندو.

سُونٽي (پچيوٽي) ڪِسي معنيٰ پنهنجي جاءِ تان هٽي ويئي آهي. چوندا آهن تہ هن کي چڪي پيئي آهي، انسان جي تندرستي جو آڌار (ناڀي) سونٽي آهي انسان جي جيون ۾ ترقي ۽ حفاظت جو ڀاڱ خاص ڪري ناڀي تي آهي، ماتا جي پيٽ ۾ گرڀادان کان شروع کان وٺي، موت تائين ناڀي جو ڪيندر (سينٽر) مرڪز چالو هجي ٿو ناڀي مرڪز شرير جو خاص مرڪز آهي، گرڀ کان وٺي موت تائين ناڀي ڪيدر چالو هجي ٿو ناڀي جو ساهہ نڪري انهي کان پوءِ ٻيو شرير مري ٿو گرڀ ۾ رهيل ٻاڪ کي بہ ناڀي دئاران

خوراڪ ملي ٿي، سڄي سنسار ۾ جيڪي گهٽنائون ٿين ٿيون، اهي منشيه شرير کي ذري ذري کي پرڀاوت (متاثر) ڪن ٿيون. نائي منشيه جي هر هڪ حالت ۾ رهندي وهندي هلندي، ڪنٽرول رکي ٿي، منشيه کي مانسڪ شريرڪ يا اڌياتمڪ ڪريائن جي ڪنٽرول ۾ انهي جي يومُڪا اثر ڪارڪ آهي.

نائي يا سونٽي:

يوگ جي سيني قسمن جون ڪريائون نائي جي تندرستي تي آڌاري رکن ٿيون. ڏينهن جي درميان نائي جي ٺيڪ هجڻ تي رات شروع ٿيڻ کان اڳ ۾ ڀوجن(کاڌو ماني) وٺڻ ضروري آهي، انهي سبب ڪري جين ڌرم وارن رات جي کاڌو جو تياڳ ڪيو آهي. هندي ۾ ڪهاوت آهي:

صبح کان کّانا خود کهائو دوپهر ڪا دوسرون ڪو کهلائو رات ڪا کهانا دشمن ڪو کهلائو. نائي کي گجراتي ۾ پچوٽي چئجي ٿو پچوٽي جاءِ کان هٽي وڃي تہ چڪي پئجي ٿي، ماڻهو کي دست ٿي وڃن، پيٽ ۾ چوڪ پئجي وڃي ۽ کاڌي کائڻ جي چاهنا نٿي ٿئي. پيٽ ۾ گئس ٿي وڃي ٿي، آيورويد موجب وايو جا پنج قسم (1) پراڻ وايو (2) اُدان وايو (3) سمان وايو (4) ويان وايو (5) اپان وايو. پراڻ واُيو جي جاءِ هرديہ (دل) آهي ۽ ادان وايو جو استان ٿيو آهي ۽ سمان وايو جو استان نائي آهي، ويان وايو جو استان سڄو شرير آهي ۽ اپان وايو جو استان نائي جي هيٺ وارو حصو آهي.

اسان جي بدقسمتي اها آهي جوا سان پورو ساھ نٿا وٺون. نڪ کان نائي تائين تنهنجي (ساھ) جو اچڻ وڃڻ هئڻ کپي، جيڪڏهن ائين ٿئي تہ ڪابہ بيماري شرير ۾ (پرورش) داخل نٿو ڪري سگهي. اڄ جو انسان ٻاهريون يوتڪ ۽ تنترڪ سڌين ڪري ڪيترن ئي قسمن جي تناو يا ٽينشن (Tension) ۾ رهي ٿو انهي ٽينشنن ڪري شرير ۾ انيڪ قسمن جي بيمارين کي دعوت ڏي ٿو ۽ پنهنجي جيون کي بربادي طرف وٺي وڃي ٿو انسان کي هي شرير جيئڻ لاءِ مليو آهي، مرڻ لاءِ نہ. هندو ڌرم ۽ جين ڌرم صاف مڃن ٿا تہ چوراسي لک جيو جوڻيون ۾ ڀٽڪڻ کان پوءِ هي امولیہ وان ماڻهو جو شرير مليو آهي ۽ اسان انهي جو ڪوبہ قدر نٿا ڪريون.

تندرستي قائم رکڻ لاءِ نيم:

1. صبح جو سويل، اٿڻ سان ٻہ گلاس پاڻي پيئڻ گهرجي.

2. سنان ڪرڻ وقت سڄي بدن کي تيل سان مالش ڪرڻ گهرجي.
3. سنان ڪرڻ کان اڳ سج جي ڪرڻن ۾ پندرهن منٽ اس ۾ ويهڻ گهرجي.
4. منجهند جي روٽي سان گڏ ڪجهه ڪچيون پاچيون سلاد جهڙوڪ ڪاڪڙي ٽماٽو گجر، موري، سائو بصر کائجن.
5. ڊالڊا ترپل شيون، بازاري شيون تيز مرچ مصالحا ۽ کٽاڻ کان پرهيز ڪجي.
6. رات جي روٽي سمهڻ کان هڪ ڪلاڪ کن اڳ ۾ کائڻ گهرجي، ٽي سگهي صرف موسم جو ميوو کائڻ گهرجي.
7. سمهڻ کان اڳ ۾ روٽي کائڻ بعد اڌ ڪلاڪ کن گهمڻ گهرجي.
8. بستري ليٽڻ وقت ايشور پرارٿنا ڪرڻ گهرجي.
9. پيٽ ٻاهر نڪتل هجي ته چانور پٽاٽا، اصل نه کائجن ۽ ڏيلي 2-3 ميل پنڌ ڪرڻ گهرجي.
10. سنوان سڌو وهو ڪڙا بيهو، تڪڙو هلو ڪلمڪ رهو.
11. التي بند ڪرڻ لاءِ لونگ هڪ تئي تي سيڪي پاڻي سان وٺجي، التي بند ٿيندي.

پهلاسک نروگي ڪايا _ ايڪ تندرستي هزار نعمت:

سٺي صحت لاءِ ورزش ضروري آهي، تندرستي قائم رکڻ لاءِ ڪي خاص نيم هي شرير جنهن ۾ تون رهين ٿو سو تنهنجو وڏي ۾ وڏو پدارٿ آهي. شرير هڪ مندر آهي، مندر جيڪڏهن صاف سٿرو نه هوندو ته انهي ۾ ايشور جو اچڻ نه ٿيندو. هي شرير ايشور جي طرفان ڏنل هڪ انمول امانت آهي، انهي لاءِ ضروري آهي ته اسان انهي جي پوري پوري سنڀال ڪريون ۽ ان کي تازي هوا، آرام ۽ ڪسرت ميسر ڪري ڏيون، انهي جي اندرين خواهه ٻاهر صفائي رکون. شرير کي ورزش جي ڇو ضرورت آهي، رڳو انهي ڪري جو ورزش بنا شرير جي ڦرتائي ۽ جواني به جلدي موڪلائي ويندي ۽ شرير ڳرو ۽ سخت ٿي وڃي ٿو ان ۾ چربي ۽ زهري معدا اچي ٿا ڪٺا ٿين ۽ انسان جلدي ٻڍو ٿي وڃي ٿو ۽ جلدي انيڪ بيمارين ۾ گهيرجي وڃي ٿو. ڊاڪٽر گيلارڊ هاسر پنهنجي ڪتاب لگ ننڍو جيءُ "گهٽو" ۾ لکي ٿو تون جيڪڏهن ٺاهوڪو سهٽو جاون لڳين ته روزانو ڪسرت ضرور ڪر، منش جو شرير سهٽو ۽ سوپياوان به ۽ وري بدشڪل به ٿي سگهي ٿو انهي جو دارومدار انهي ڳالهه تي آهي ته اسان ان جي ڪيتري پرگهور ٿا لهون، اسان چاهيون ٿا ته اسان جو شرير سگهارو ۽ تندرست هجي، پر اسان لڳاتار انهي

ڪي نقصان پهچائيندا اچن ٿا، اسان مان گهڻا ماڻهو ڏينهن ۾ ڏهاڪو منٽ بہ نٿا بچائي سگهن، جيئن شرير کي ڪسرت وٺائجي، جا انهي لاءِ تمام ضروري آهي.

جنهن ماڻهو جي اندر ۾ سادگي اچي ٿي تہ انهي جي اندر مان اهڙي روشني نڪري ٿي ۽ انهي جي چهري تي بہ اهڙو پرڪاش يا روشني ڏسڻ ۾ ايندي آهي، گر ڪو ماڻهو غصي ۾ اچي ٿو يا ڪاوڙ ڪري ٿو تہ انهي ماڻهو جو چهرو بہ اهڙو ٿي ويندو آهي ۽ جيڪڏهن انهي ماڻهوءَ جي هٿ ۾ قلم آهي ۽ هو لکي ٿو ۽ انهي کي غصو آهي تہ انهي جي قلم جو رنگ بہ بدلجي ويندو، رنگ ڪارو ٿي ويندو، ڪروڌ جي ڪري انهي جي سيني نسن ناڙين تي اثر ٿي وڃي ٿو ۽ جيڪو هميشہ غصي ۾ رهندو آهي تہ انهي کي هرٽ اٽيڪ، بلڊپريشر ۽ ڪيترين ئي بيمارين گهيري وٺن ٿيون ۽ شرير جي ساري مشينري تي انهي و غصي جو اثر پئجي ٿو ۽ ڪنهن ماڻهو جي اندر شانتي ڪتا آهي، تہ انهي جي چهري تي نرملتا ۽ روشني صبح کانوٺي رات تائين سمهڻ تائين پرسنتا ايندي آهي.

آهار آچار ويچار وهنوار انهن چار ڳالهين تي جيڪڏهن ڪير بہ ماڻهو نيمن سان هلندو تہ هو ڪڏهن بہ بيمار نہ ٿيندو.

رات جو 10 وڳي سمهڻ جو ٽائيم صبح جو چار کان پنجين وڳي تائين بستري تان سجاڳ ٿيڻ يا اٿي وڃڻ گهرجي.

سٺي گهري ننڊ بہ هڪ دماغ لاءِ خوراڪ آهي، جيڪڏهن سپنن واري ننڊ پلي 8 ڪلاڪ ڪري پر سٺي گهري ننڊ چار ڪلاڪ بہ ڪافي آهي يا پاسا ورائي ننڊ ڪرڻ سان دماغ کي تراوت نہ ٿي ملي. ڪوشش ڪري سويل سمهڻ واري کي سٺي گهري ننڊ ايندي آهي يا اڄ ڪلهہ رات جو گهڻي دير تائين ٽي.وي ڏسڻ يا ٻين واندين ڳالهين ۾ دير سان سمهڻ ڪري سٺي گهري ننڊ نہ ايندي آهي، انهي ڪري جيترو سويل سمهجي تہ انهي ڪري سويل اٿي سگهبو. رات جو 12 وڳي کان اڳ ۾ سهڻ ڪري ننڊ جو هڪ ڪلاڪ برابر آهي رات جو 12 کان پوءِ سمهڻ جي ٻن ڪلاڪن جي برابر آهي. معني 12 وڳي کان اڳ ۾ هڪ ڪلاڪ ننڊ ڪريو ۽ 12 وڳي کانپوءِ بہ ڪلاڪ ڪريو، عمر جي لحاظ کان بہ ننڊ ڪيتري ايندي آهي يا ڪرڻ کپي. ۽ سارو ماحول ساتوڪ ٿي وڃي ٿو ۽ اگر اوهانجي سرير يا من ۾ ڊپ آهي تہ اوهان جي چهري جو هُليو بہ بدلجي ويندو ۽ سڄي شرير ۾ ڪنپن (لرزش) جهڙي ٿي ويندي آهي، اگر اوهان جي دل ۾ ڪنهن ڳالهہ جي چنتا آهي انهي جو اثر

ڇهري تي ٿيندو تہ هيٺ ڏنل چارٽ ۾ ڏيڪاريل آهي تہ ڪيتري عمر ۾ ڪيتري ننڊ اچي ٿي:

نئون ڄاول ٻار	ننڊ جو مقدار	8 کان 20 ڪلاڪ
ڇهہ ماہ ٻار	=	14 ڪلاڪ
1 سال عمر	=	12 ڪلاڪ
چار ڪان 9 سال	=	10 ڪلاڪ
پنجويهہ ڪان 30 سال	=	9 ڪلاڪ
50 سال	=	8 ڪلاڪ
ستر ڪان اسي سال	=	ساڍا 4 ڪلاڪ

چارٽ ڏسڻ سان معلوم ٿيندو تہ ننڊ عمر جي لحاظ ڪان گهٽندي رهندي آهي. ٻڍاپي ۾ ننڊ صفا گهٽجي وڃي ٿي.

گهڻن ماڻهن جو اهو خيال آهي تہ اهو نظريو غلط آهي تہ ٻڍاپي ۾ ننڊ ڪو گهٽجي ويندي آهي. حالانڪ سائنسي تحقيق اهو ثابت ڪري ڏيکاريو آهي تہ واقعي ٻڍاپي ۾ ننڊ گهٽجي وڃي ٿي. ها باقي ٻڍاپي جي ڪري ڪير سڄو وقت سمهيو پيو هوندو آهي تہ پوءِ اها ٻي ڳالهہ آهي. ائين تہ ننڊ ۽ ٻک کي ٻنهي جيترو وڌائي تہ وڌندي گهٽائي تہ گهٽي سگهي ٿي. پر جيڪڏهن پاڻ کي انهي نموني بئلنس ۾ رکي تہ اهو سٺو آهي. پوري گهري ننڊ بہ سٺي ڳالهہ آهي. ڇوندا آهن گهٽي ننڊ نياڳ جي نشاني آهي. محنت مزوري ڪندڙ يا دماغي ڪم ڪندڙ کي وڌيڪ ننڊ جي ضرورت آهي. تنهن ڪانسواءِ اسان پنهنجي ننڊ جي وقفي کي آساني سان گهٽ ڪري سگهون ٿا. مثال اسان جيڪڏهن اٺ ڪلاڪ سمهون ٿا تہ انهي کي آهستي آهستي گهٽائي ڇهہ يا چار لاڪ ڪري سگهجن ٿا. "ڪم سوئين زياده جيئڻ" جيئن ڪتاب جي مصنف ايلورٽ ميٽلين جو چوڻ اهي تہ هرٽن مهينن ۾ اڌ ڪلاڪ في رات ننڊ گهٽ ڪرن سان اڍائي ڪلاڪ تائين ننڊ گهٽائي سگهجي ٿي. گهڻو سمهڻ واري کي ننڊ ۾ خواب وڌيڪ ايندا آهن. خواب عموماً رات جي آخري ٽائيم ۾ ايندا آهن. گهڻا ماڻهو پنهنجي ڏينهن جي مسائل جي باري ۾ رات جو خواب ڏسندا آهن. ڊپ وارا خواب عمومن ذهني مريضن کي ايندا آهن. خواب ڏسڻ وقت اکين جون پتيلون تيزي سان گهمنديون آهن ۽ دل جي ڌڙڪڻ جي رفتار ۾ تيزي اچڻ لڳندي آهي ۽ اسان جو دماغ انهي ڪري پوري قوت سان ڪم ڪري ٿو انهي ڪري دماغ کي آرام ڪونہ ٿو ملي ۽ ٿڪاوٽ رهي ٿي.

سٺي ننڊ لاءِ ضروري آهي سمهڻ وارو ڪمرو شور غل کان محفوظ هجي، ڪمري ۾ تاريڪي هجي، موراري ٻاپو جو چوڻ آهي، "طاقت گهٽجي ٿي.

- اتي سو واٽي، اتي کاوا ٿي، اتي چالوا ٿي، اتي ٻولوا ٿي، انسان جي شڪتي گهٽجي ٿي. گهٽي کائڻ سان گهٽي سمهڻ سان.
- گهڻو کائڻ ڪري ننڊ بہ وڌيڪ ايندي آهي، مون ورت ۾ ماٺ ۾ رهڻ ۾ (وڏي) شڪتي آهي، انهي ڪري هندو مون ورت رکندا آهن.
- وٽن هيٺ رات جو سمهڻ صحت لاءِ خراب آهي، ڇو تہ رات جي وقت وڻ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ خارج ڪن ٿا ۽ آڪسيجن کائين ٿا.
- سمهڻ کان 2_3 ڪلاڪ اڳ ۾ ماني کائڻ ضروري آهي، ڇو تہ کاڌو کائي جلدي سمهڻ ڪري هاضمي جي شڪستي مندي ٿي ويندي آهي.
- رات جو سمهڻ کان اڳ ۾ بہ ڪيلا کائڻ سان سٺي گهري ننڊ ايندي آهي.
- رات جو سمهڻ کان اڳ ۾ هڪ گلاس ۾ ٻہ چمچا ماکي وجهي گهڻا پيرا هلائڻ بعد اها ماکي گڏيل پاڻي پيئڻ سان سٺي گهري ننڊ ايندي آهي.
- سمهڻ وقت پير پاڻي سان ڌوئي سمهڻ سان جلدي گهري ننڊ ايندي.
- گهڻا ماڻهو ٻنجي ڏنڌي کان يا سروس کان يا ڊاڪٽر پنهنجي ڪلينڪ کان دير سان موٽندا آهن ۽ ماني کائي جلدي سمهي رهندا آهن. ۽ جلدي سمهڻ رهڻ ڪري هاضمي جي قوت ڪم نہ ڪندي آهي، اها بہ سمهي رهي ٿي، هاضمي جي شڪتي مندي ٿي ويندي آهي.
- ننڊ زندگي لاءِ خوشنما تحفو آهي، انهي ڪري سٺي گهري ننڊ اچڻ ۽ گهري ننڊ اچڻ جو پورو پورو خيال رکڻ ضروري آهي، رات جو بستري تي سمهڻ وقت بدن کي ڊرائي ڏجي جيئن پسيل ٽوال يا پٽي جو پونگڙو هٿ ۾ ڪٽجي ڍرو هجي ٿو هٿ تنگون سيئي ڍريون، منهن کان اکين تي هٿ گهمائجن، جنهن کي هندي ۾ شو آسڻ چئبو آهي. شوَ معنيٰ مڙدو.
- ڏينهن ۾ پاڻي گهٽ ۾ گهٽ 3 کان 4 ليٽر تائين پيئڻ ضروري آهي، صبح سويل ننڊ مان اٿڻ سان 3_4 گلاس پاڻي تہ پيئڻ تمام ضروري آهي، ماني کائڻ کان اڌ ڪلاڪ اڳ ۾ پاڻي پيئڻ گهرجي ۽ ماني کائڻ بعد بہ اڌ ڪلاڪ پوءِ پاڻي پيئڻ گهرجي.
- باقي ماني کائڻ وچ ۾ ٿورو اڌ گلاس پاڻي پيئڻ کپي، ڇو تہ اڳ ۾ پاڻي پيئڻ ڪري بک مري وڃي ٿي يا پوءِ پيئڻ ڪري هاضمي جي قوت مندي ٿئي ٿي. ماني کائڻ وقت پاڻي پيئڻ لاءِ چوٽي ۾ چيو ويو آهي

(ماني کائڻ مهل) پاڻي پهرين پيئي سو روڳي وچ ۾ پيئي، سو يوڳي پوءِ پيئي سو پوڳي ماني کائڻ وقت وچ ۾ ڪنهن حد تائين ٿورو پاڻي پيئڻ ٺيڪ آهي، اڌ گلاس جيترو کهڙو ڪاڌو کائڻ کپي، ڪيترو وقت چٻاڙي کائڻ کپي. گهٽ ۾ گهٽ 20 منٽ ماني کائڻ ۾ لڳڻ کپن.

(1) چانور گهٽ استعمال ڪجن، رسن واريون، سبزيون وڌيڪ استعمال ڪجن. تريل شيون ته بلڪل نه کائڻ کپن. لوڻ جو استعمال بلڪل گهٽ ڪجي، ڇو جو ڀاڄين ۾ قدرتي لوڻ آهي.

(2) هڪ گرهه کي 32 ڀيرا چٻاڙجي، ماڻهو سمجهندو ته هڪ گراهه کي 32 ڀيرا چٻاڙڻ سان ڪو ڪلاڪ ماني کائڻ ۾ لڳندو ائين نه آهي. اوهان ماني کائڻ وقت هڪ گراهه کي 32 ڀيرا چٻاڙيو ڪي سيڪنڊ لڳندا، وڌيڪ چٻاڙڻ ڪري ڪاڌي سان ٿڪ ملي وڃي ٿي ۽ ڪاڌو رس وارو بڻجي وڃي ٿو انهي ڪري آنڊي تي به بوجھ نٿو ٿئي. ٿڪ کي انهي ڪري امي چيو ويو آهي. جا ڪاڌي کي هضم ڪري ٿي. چوڻي ۾ آهي ته پاڻي کائجي، ماني پيئجي، معني پاڻي کي ڍڪ ڍڪ ڪري پيئجي، اهو پاڻي کائجي ٿو ماني پيئجي معنيٰ اهڙو چٻاڙجي جيئن پاڻي ٿي وڃي، نه ته جيڪڏهن جلدي جلدي کائبو ڪاڌو جلدي هضم نه ٿيندو ۽ اهو آنڊي ۾ پيو سڙندو انهي ڪري ٻبضي ۽ ٻيون بيماريون ٿين ٿيون.

(3) صبح جو بستري تي ننڊ مان سجاڳ ٿيڻ سان اک کلڻ سان بستري تي هٿ پير هلائڻ جي هلڪي ڪسرت ڪجي.

(4) ننڊ مان سجاڳ ٿيڻ سان بروقت اکين کي پاڻي ڇنڊڪارڻ نه گهرجي، ٻن ٽن منٽن کانپوءِ منهن ڌوئجي ۽ ٿڌي پاڻي سان اکيون ڇنڊڪارجن، بروقت پاڻي اکين تي ڇنڊڪارڻ ڪري اکين ۾ گرمائش هوندي آهي، جيئن بتي جو گولي، شيشو گرم هوندو آهي، انهي کي پاڻي لڳڻ سان شيشو ڀڄي پوندو آهي، تيئن گرم اکين تي پاڻي ڇنڊڪارڻ ڪري نظر تي اثر پئجي سگهي ٿو.

(5) ڪهڙي به سخت سردي ۾ منهن مٿان رضائي يا چادر ڍڪي نه سمهڻ گهرجي، ڇو ته ماڻهو جيڪا هوا آڪسيجن کائي ٿو ۽ ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ ڇڏي ٿو جيڪڏهن منهن ڍڪيل هوندو ته ساڳي ڪاربان ڊاءِ آڪسائيڊ کائڻي پوندي. بستري تي سويل اک کلڻ سان هي پرارٿنا ڪجي.

(6)"سنتوش سمرت سادگي بخش ڪرو ڀڳوان سڀ ڪا ٻيڙا پار هو سک ڀڳتي ديئو گيان. يا ٻي ڪا پرارٿنا ڪجي ته ڀلي.

(7) ۽ بستري تان اٿڻ سان جيڪڏهن رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ رکيل پاڻي هجي، اهو پاڻي پيئڻ سڀ کان بهتر آهي، اهو پاڻي هڪ ٽانڪ آهي، پاڻي 3_2 گلاس ضرور پئي ۽ پاڻي پيئڻ بعد ڪجهه وقت واڪ ڪري ته ضروري حاجت جو خيال ٿيندو انهي مان فارغ ٿي ايشور کي پرارٿنا ڪري يا ڌيان ڪري، انهي ڪم ۾ اڌ ڪلاڪ کن لڳي ويندو ۽ 6 کان ساڍا 6 تائين اڌ ڪلاڪ ڪسرت 15 منٽن کان اڌ ڪلاڪ تائين ڪسرت ڪرڻ بعد پراڻايام ڪجي، اها ڪريا (ڪسرت ۽ پراڻايام) بعد هڪ گلاس گرم کير جو پيئڻ ضروري آهي يا ڪنهن جي چانهه پيئڻ جي عادت هجي ته پلي پيئي، پر چانهه ۾ سڪل سنڍ جو اڌ چمچو جيترو پائوڊر يا آلي ادرڪ هجي ته اها وجهجي سڀ کان بهتر آهي، ادرڪ کي ٿورو همام دستي ۾ ڪٽي چانهه ۾ گڏ اُڪاري پئجي. پيئڻ ۾ به ٽيسٽ ڏيندي ۽ گهڻي فائدي واري آهي. آلي ادرڪ نه ملي ته سُنڍ جو پائوڊر استعمال ڪري، سنڍ جو پائوڊر چڏي لسي ۾، پاڻي ۾ يا کير ۾ به استعمال ڪري سگهي ٿو ۽ چانهه ۾ ٿوري پتي (چڊي) وجهي پيئي ائين ڪري چانهه پيئڻ ڇڏي ڏجي ته سڀ کان بهتر آهي، چو ته چانهه پيئڻ سان ٿوري وقت لاءِ ته تراوت اچي ٿي يا ٿڪاوٽ ڪجهه دور ته ٿئي ٿي پر چانهه ۾ ٽئنن جو جزو آهي ۽ آنڊي ۾ جمي ٿو وڃي. چين جي ملڪ ۾ چانهه مان ٽئنٽ جو جزو ڪڍي (ڪلون) چمڙو رڱيندا آهن ته انهي چمڙي ۾ ٿولهه ايندي آهي ۽ گهڻي چانهه پيئڻ ڪري ڪاڌو گهٽ وڻندو آهي، بک به نه لڳندي آهي، انهي ڪري خون به گهٽ ٺهي ٿو.

سنڍ ۾، ادرڪ ۾، ماکي ۾، ليمي ۾ ۽ هيڊ ۾ گهڻا فائدا آهن:

ڪٽڪ جو ڏارو يا پت يا ڪٽڪ جا جوئارا ڪٽڪ جا ساوا سلا انهي ۾ وٽامن اي آهي، انهن ساون سلن کي جوسر (مڪسچر) ۾ وجهي رس ڪڍي صبح شام پيئڻ سان هرٽ انيڪ، بلڊ ڪئنسر، عورتن جي ڊليوري وقت فائدو ٿئي ٿو.

ڏڏا ڏڙ ڇڪون اچن، انهي سردي جو علاج:

پوجيه اچاريه انهي جو علاج هن نموني ٻڌايو ته ڏڏا ڏڙ ڇڪون اچن ۽ پاڻي نڪ مان وهندو رهي، انهي جو علاج هيٺ موجب:

1. پاڻي ۾ سنڍ وجهي اڪاريل پاڻي، جڏهن به اڇ لڳي تڏهن پئجي، سچو چوماسو پيو پاڻي نه پئجي.

2. نڪ ۾ صبح شام ايرنڊيو جا گرم ڪيل ٻه ٻه ڦڙا وجهجن.
3. صبح سويل 25 گرام جيتري تازي ڏهي ۾ 10 دانا ڪارا مرچ جو ملائي اها ڏهي کائي ڇڏجي، جيستائين سردي مٽي تيستائين ان جو استعمال ڪجي.
4. مها لڪشمي ولاس رس جي نالي واري دوا روز سويل هڪ هڪ گوري ماکي ۾ گهوٽي انهي کي پي وڃجي. 10 ڏينهن وٺڻ بعد وري ايڪانڊي ونجي. سردي مٽي تڏهن ڇڏي ڏجي.

آچاريه کي مريض پنجن ڏينهن ۾ ئي اهو علاج ڪرڻ بعد فائدو ٿيڻ تي نمسڪار ڪيو ۽ آچاريه جي مهرباني مڃي، چيائين پوجنيه آچاريه ڇڪون ۽ سردي صاف مٽي ويئون. مهرباني.

آشا وادي ٿيڻ ۾ توهان کي وڏيڪ لاڀ آهي:

1965ع کان 2000ع تائين تجربن مان ثوشي هوڪو نالي واري سائنسدان تجربا ڪري اهو ثابت ڪيو آهي ته اوهان پنهنجي جيئڻ جي هر هڪ پل ۾ هر وقت هر ڪنهن ڪاريه ۾ آشا وادي رهندا، ته توهان جي عمر ۾ 17 سال واڌارو ٿيندو، اهو تجربو مويو ڪلينڪ آمريڪا ۾ ڪرڻ ۾ آيو جنهن ۾ 900 ماڻهن انهي ۾ حصو رتو هو ته جي اوهان (ورتمان) هلندڙ وقت ۾ جيئندا ۽ اوهان آشا وادي رهندا. گذري ويل ۽ ايندڙ وقت جي چنتا ڪندا ته نراشا وادي ٿيندا، ناأميد ٿيندا.

ڪُڙي ڏکندي هجي انهي جو علاج:

اوهان جي پير جون آڱريون پير جي ڪڙي ۽ تري ڏکندي هجي، انهي لاءِ تمام جلدي (علاج) اپاءَ ڪريو.

1. گرم ۽ ٿڌو پاڻي پريل ٻه بالٽي ۾ واري واري سان پير ٻوڙي ڪيو.
2. ٽينس جو بال پير جي هيٺ رکي ڪرسي ۾ ويهي فقط پيرجي زور سان دٻائي اڳتي پوئتي ڦيريو.
3. پنجي جي آڱرين کي خوب زور سان اونچا نيچا ڪريو اهڙي طرح 50 پيرا ڪسرت ڪريو.
4. اٿي ويهي پير جي پنجي تي ۽ ڪڙي تي سڄي شرير جو واري ڦيري سان وزن اچي، اهڙي طرح اٿي ويهجي.

5. اوهان جيڪڏهن ڪوبہ چمپل يا بوٽ پهريندا هجو تنهن ۾ ڪنهن فوم يا ربڙ جو ڏٽو وجهو جنهن سان اوهان جي پيير جو وراڪو ٺيڪ ٿي وڃي.
6. ڊائبٽيز هجي تہ ڪنٽرول ۾ رکو.
7. دل ۽ ڦڦرن جي شڪتي وڌي، اهڙي هلڻ جي ڪسرت ڪريو.
8. پيير جي ترين ۾ ايرنڊئي تيل جي مالش ڪريو.
9. ڪپڙي جا موجا (بوٽ) پهريو ۽ ٻاهر وڃو تہ بوٽ پائي وڃو.
10. ائين ڪرڻ سان تڪليف نہ گهٽي تہ ڊاڪٽر جي صلاح وٺو.

ڏندن جو ساڙو:

فيلنگ ميٽرل ٻرڻ ۾ اچي ٿو ۽ انهي جي ٿوپي ناهڻ ۾ اچي ٿي، جنهن ڪي انهي ڪهاوت موجب ڏندن جي ساڙي کي روڪي سگهجي ٿو. انهي لاءِ هيٺيان علاج ڪرڻ کپن.

1. صبح ۽ رات ج روز برش ڪجي.
2. کاڌي بعد برابر ڪوگڙا ڪرڻ کپن.
3. کاڌي ۾ کنڊ جو انداز بلڪل گهٽ ڪجي.
4. ننڍن ٻارن کي پپرمنٽ چاڪليٽ بسڪيٽ، گم، ائس ڪريم وغيره نہ ڏجن.
5. هر ڇهين مهيني ڊاڪٽر جي صلاح سان علاج ڪجي.

ڏندن جي ساڙي کي روڪي سگهجي ٿو:

ڏندن جو سارو لڳ ڀڳ 70 کان 75 ماڻهن کي ٿئي ٿو منهن ۾ نہ ڏسڻ ۾ اچڻ جهڙا جيوڙا پيدا ٿين ٿا. جي خوراڪ ۾ کنڊ ۽ ڪاربو هائيٽريٽ سان گڏجي ايسيڊ پيدا ڪن ٿا، اها ائسيڊ ڏندن ۾ ساڙو ڪري ٿي، انهي ڪري ئي منهن ۾ ڏندن ۾ ساڙو شروع ئي ٿو اينيمل پيل انهي ڪري سور نٿو ٿئي. پر انهي ۾ خوراڪ پرجي وڃي ٿي، جنهن ڪري ساڙو اڳتي وڌي رينتن ۾ پهچي ٿو انهي وقت ڏندن ۾ تورو سور ٿئي ٿو ۽ اهو ساڙو اڳتي وڌي ڏندن جي پلپ (4C_4) تائين پهچي ٿو انهي وقت ڏندن ۾ سور ٿئي ٿو ۽ رات جو ننڊ بہ نٿي اچي ۽ انهي ڪري ڪڏهن انهي ساڙي جي ڪري ڏندن جي مول، بنياد ۾ پرون بہ ٿئي ٿو ۽ ٻاهر بہ پاسن کان سور بہ پيدا ٿئي ٿي.

ڏندن جي ساڙي جو علاج اهو ڪهڙي حالت ۾ آهي اهو انهي تي مدار رکي ٿو جيڪڏهن ساڙو اچا متي ڏندن جي تهہ تائين آهي تہ انهي کي صاف

ڪري انهي ۾ چانديءَ پري سگهجي ٿي، پر جيڪڏهن ساڙو ڏندن جي پلپ جي بلڪل ويجهو آهي ته ڏندن کي بچائڻ لاءِ پلپ پيڪنگ ڪرڻ ۾ اچي ٿي، پر جيڪڏهن ڏندن جي پاڙن سوڙي پرون ٿي ويو هجي ۽ انهي ۾ چانديءَ پرڻ ۾ اچي ٿي.

انهي ڏند جو فوٽو ڪڍي، انهي جي نس جو علاج (R.C.T) ڪرڻ ۾ اچي ٿي، پر انهي تي ڏاڻو کي کولي ٺاهڻ ۾ اچي ٿي، انهي علاج ڪري ڏند بچي ويچي ٿو نه ته گهڻو ڪري ڏند پڇي به ويچي ٿو اهو هڪ ٺيڪ علاج آهي، جيڪڏهن ساڙو اڳتي ڏند ۾ ٿيو آهي ته ڏسڻ ۾ پرون صحيح نٿو اچي، انهي لاءِ ساڙو صاف ڪري ڏند جي رنگ جهڙو ٿي ويچي ٿو.

آهار (کاڌو) خوراڪ ۽ تندرستي:

آئرويدڪ ۾ لکڻ موجب آهار سان ئي (شرير) جسم ٺهي ٿو ۽ زنده رهي ٿو انهي ڪري پنهنجي شرير کي زنده رکڻ لاءِ اسان اهڙا غير ضروري کاڌا کائون ٿا ۽ ساري بدپرهيزي ڪندا رهون ٿا ۽ ڪيترين ئي غلطيون ڪندا رهون ٿا. جنهن ڪري بيمار ٿي وڃون ٿا ۽ زبان جي سواد جي لاءِ، تندرستي بابت اکيون بند ڪري ڇڏيون ٿا. انهي ڪري اسان جو شرير لنبي عرصي لاءِ روڳي ٿي وڃي ٿو انهي ڪري کاڌي بابت اسان کي پهرين کان ئي سمجهداري رکڻ ضروري آهي.

هر هڪ ساهواري جي پهرين ضرورت ۾ آهار پاڻي ۽ هوا مکيه آهن، انهن ٽنهي شين کانسواءِ زنده رهي نٿو سگهجي، ڇو ته آهار سان اسان جو شرير ٺهي ٿو. پراچين وقت جي ڳالهه ڪجي ته اسان جا سنت مهاتمائون جيڪي جبلن جهنگلن ۾ رهندا هئا. اهي پراڻايام سان فقط هوا کائڻ سان ورهن تائين زنده رهندا هئا ۽ سالن تائين جيئن جو تيئن رهندا هئا. پر ڪيترائي رشي مني يا مهاتما ڦل ڦول تي کائيندا هئا اهڙي طرح هلڪو ڦلڪو آهار ته وٺندا ئي هئا. انهي ڪري خاطري سان چئجي ته ڪم ۾ مشغول رهڻ ۽ شرير کي زنده رکڻ لاءِ هر ڪنهن لاءِ آهار تمام ضروري آهي.

آهار جو ڪم (ڪاريه):

آهار جو سڀ کان اول ڪاريه ترپتي ڪرڻ (ڍؤ ڪرڻ) آهي، بک لڳي تڏهن پاڻ شرير کي آهار دئارا سنتوش ڏيون ٿا. بک لڳي تي تڏهن ٿڪاوٽ

۽ سستي ٿئي ٿي، پر آهار کائڻ بعد ماڻهو ۾ وري چستي اچي وڃي ٿو ۽ تازو توانو ٿي وڃي ٿو.

شرير جي اندر جي خانا آهن، اهي سدائين ختم ٿيندا رهندا آهن ۽ ڪم ڪرڻ جي ڪري ڪوٽ رهندي آهي، ڪم جيڪڏهن نہ بہ ڪجي تڏهن بہ شرير پنهنجو ڪم ڪندو رهي ٿو انهي لاءِ جيڪڏهن سمهيا پيا آهيو تڏهن بہ شرير ۾ ڪمي يا ڪوٽ تہ ٿيندي ئي رهندي آهي. سائنس جي اصول موجب 8 کان 9 سالن کان پوءِ ماڻهو جا هر هڪ ڪوش يا (خانا) بدلجي ويندا آهن. ڪيترا خانا تہ هڪ کان گهڻا ڀيرا بدلجي وڃن ٿا. اهي خانا ختم ٿين تہ وري نوان ڪوش جي ضرورت پوي ٿي. انهن نون خانن جي پيدا ٿيڻ لاءِ آهار جي ضرورت پوي ٿي. ٻالڪ جنم وٺي ٿو انهي کان پوءِ 30-40 سال بعد انهي جو شرير ڪمزور ٿيڻ لڳي ٿو انهي لاءِ انهي کي آهار جي ضرورت پوي ٿي، انهي لاءِ انهي کي خوراڪ جي آهار جي پورائي ڪرڻ ضروري آهي ۽ انهي ٽيل ڪوٽ جي پورائي ڪرڻ ضروري آهي، انهي لاءِ ڏسجي تہ شرير لاءِ ٽي شيون پوريون ڪرڻ ضروري آهن، ٽيل ڪوٽ جي پورائي ۽ کاڌو يا آهار جيئن شرير وري تندرست رهي سگهي.

وائي جي روڳن ۾ فائدي وارين دوائن:

هر موسم ۾ وايو جي بيماري وڌيڪ ٿئي ٿي، ائين تہ آئرويد ۾ وايو جي روڳڻ لاءِ گهڻيون دوائون آهن، پر انهي مان وڌيڪ سوليون سهانگيون بنا ڪنهن نقصان جي گهر ۾ ٺهي سگهجن اهڙين وڌيڪ اثر واريون اثرڪارڪ فائدو ڏيندڙ آهن، انهن کي سمجهي وٺجي.

هنگاشت چورڻ ٺاهڻ جو طريقو:

شيون: سپ کان سٺي سنڊ، ڪارا مرچ، پيپر، سينڌو جاڻ، سنچر، جيرو، شاه جيرو پور پورن ۾ هڪ جيترو وزن هجي، ان جو باريڪ چورڻ ڪري ملائي، تنهن ۾ هڱ (سچي سٺي) گيهہ ۾ تري باريڪ ڪٽي، انهي کي ان ۾ ملائي رکجي ۽ ڪاچ جي بوتل ۾ ڀري رکجي، روز هڪڪان چار گرام بک نہ لڳندي هجي تہ کاڌي کائڻ کان اڳ ۾ ڦهرين ڦهرين ڪوڙيئي گيهہ يت ۾ مڪس ڪري وٺجي.

وڌيڪ اوگرائي اچي تہ ادرڪ يا داڙم جي رس ۾ يا لسي ۾ استعمال ڪري سگهجي ۽ پيٽ ۾ آفرو گئس رهي تہ ليمي جي شربت سان ڪلاڪ

ٻن ڪلاڪن جي وقفي بعد يا وري وري وٺجي. گرم پاڻي سان ٻہ وٺي سگهجي ٿو گئس وغيره ۾ سونٺي تي گرم ليپ ڪري ايسيڊٽي، داهہ خون جو وهڻ يا ڪنهن بہ طريقي سان خون جو وهڻ، چمڙي جي بيماري وغيره ۾ پت کان ٿيندڙ بيماري ۾ انهي چورڻ جو استعمال نہ ڪجي".

ايرنڊ ڀرشٽ چورڻ:

بنائڻ جو طريقو: سٺي قسم جي هيمج وٺي اٽجي، ٻج ڪڍي ايرنڊئي جي تيل ۾ تري وٺجي، پوءِ انهي کي ڪٽي وٺجي تہ ايرنڊ ڀرشٽ چورڻ تيار هيمج جيستائين برائون ٿئي تيستائين ترجي.

استعمال: چوماسي درميان ڪوئي بہ ماڻهو جنهن کي سدائين قبضيات رهندي هجي تہ انهي کي هميشہ پنج کان ڏهہ گرام يا وڏو_هڪ چمچو وزن پنهنجو تاثير موجب خاطري ڪري وٺجي).

هي چورڻ سويل نيراني گرم پاڻي سان وٺڻ کپي، هميشہ نيم سان وٺندو رهي تہ گئس، بدهاصمو پيٽ ۾ مرڙ دست، ڇڪ پئجي وڃي ۽ آم وات ۾ گهڻو فائدي وارو آهي. انهي ۾ سنچڙ ۽ جاڻ مڪس ڪري بہ وٺي سگهجي ٿو.

ٻيا علاج

لُو لڳي:

1. بصر جي رس جا ڦڙا لُو لڳل ماڻهو جي نڪ ۾ وجهڻ سان آرام ملي ٿو.
2. ڪچي انبڙي پاڻي ۾ اڪاري مصري ملائي شربت بنائي پيئڻ سان آرام ملي ٿو.
3. تلسي جي پنن جي رس ۾ کنڊ ملائي پيئڻ سان آرام ملي ٿو.
4. بصر جيرو ۽ کنڊ ڪٽي کائڻ سان آرام ملي ٿو.

"ترشا" بيماري لئي):

1. ٻہ ڪلاڪ ڏاٽن کي پاڻي ۾ پچائي رکي پوءِ ڪجهہ وقت انهن کي مهٽي ڳاري انهي پاڻي ۾ ماکي ۽ کنڊ ملائي پيئڻ سان الٽي بند ٿئي ٿي.
2. کنڊ کي پاڻي ۾ ڳاري پيئڻ سان ترشا روڳ شانت ٿئي ٿو.
3. فالسا جي رس ۾ کنڊ ۽ لونگ جو چورڻ ملائي پيئڻ سان آرام ملي ٿو.

بيهوشي:

1. بصر جون چار ڦاڙون ڪري بيهوش ماڻهو کي سونگهائڻ سان بيهوشي دور ٿئي ٿي.
2. هسٽريا وقت به بصر کي وڍي، سنگهائڻ سان ترت فائدو ٿئي ٿو.
3. ڪارا مرچ جو چورڻ نڪ ۾ ڦوڪڻ سان بيهوش ماڻهو کي گهٽيون ڇڪون اچن ٿيون ۽ بيهوشي مٽي ٿي.
4. ڪنهن تڪليف جي ڪري مريض جو جسم هڪدم ٿڌو ٿي وڃي يا نبض وسامي وڃي ته 100 گرام پاڻي ۾ 5 گرام لونگ جو ٽڪو وجهي اڪاري اهو پاڻي مريض جي هٿن پيرن جي ترين، ڇاتي مٿو گردن سيني تي چڱي طرح مالش ڪجي ته سڄي شرير تي گرمائش اچي وڃي ٿي ۽ سست نبض ۾ تيزي ايندي آهي.

چربي يا ٿولهه گهٽائڻ لاءِ:

1. تلسي جي پنن کي دهي يا ڇاڇ ۾ کائڻ سان وزن گهٽي ٿو ۽ شرير مان چربي گهٽ ٿئي ٿي ۽ شرير پورو بئلنس ۾ اچي ٿو.
2. رواجي ٿڌي پاڻي ۾ ماکي ملائي، سويل نيراني پيئڻ سان چربي گهٽجي ٿي.
3. ڪٽپتي جهڙو ماڻهو به انهي جي استعمال ڪرڻ سان سنهو ٿئي ٿو.

وزن وڌائڻ لاءِ:

1. نيراني کجور سان گڏ کير پيئڻ سان خون صاف ٿئي ٿو ۽ وزن وڌي ٿو.
2. ڪوتمير جو تازو رس ۽ ليمي جو رس ملائي روز سويل پيئڻ سان خون صاف ٿئي ٿو ۽ وزن وڌي ٿو.
3. رات جو مينهن جي کير ۾ سڄا ڇڻا پُسائي رکي صبح جو کائڻ سان طاقت ۽ وزن وڌي ٿو.
4. کجور 10 تولا ۽ ڊاک پنج تولا. هر روز کائڻ سان سڪل شرير ۾ نئون خون پيدا ٿئي ٿو ۽ خوب فائدو ٿئي ٿو.

زهر:

1. اڌ تولو ڪٽيل رائي ۽ اڌ تولو لوڻ گرم پاڻي ۾ پيئڻ سان الٽي ٿي زهر ٻاهر نڪري وڃي ٿو.
2. هڪ ڪان پنج تولا جيترو لوڻ گرم پاڻي ۾ ملائي پيئڻ سان تمام جلد الٽي ٿي زهر ٻاهر نڪري ٿو.
3. تاندل جا جو رس پيئڻ سان شرير ۾ رهيل زهري جزو ۽ نقصان وارا پدارٿ يا شيون شرير مان ٻاهر نڪرن ٿا.
4. ڪنهن به قسم جو زهر پيٽ ۾ ويو هجي ته تلسي جو رس جيترو پي سگهي اوترو پيئڻ سان زهر جو اثر نڪري وڃي ٿو.

گئس (وايو):

1. تلسي، فودنو، ڪاريون مريون ۽ ادرڪ جو ڪاڙهو پيئڻ سان وايو مٽي ٿي.
2. جاڻ گرم ڪري انهي جو هڪ جيترو وزن سنڌو وٺ ڪٽي گڏ ڪري انهي ۾ ٽي ماسا جيترو گرم پاڻي سان وٺڻ سان اندر جي وائي دور ٿئي ٿي.

ٽٽل هڏي فريڪچر:

1. لسڻ جي ڪٽي، گيهه ۾ سنتاڙي کائڻ سان ٽٽل هڏي سنڌجي ٿي ۽ فريڪچر جي تڪيلف گهٽجي ٿي.
2. ڪٽڪ ٿورو سيڪي پوءِ ان جو اٽو ڪري ماکي سان کائڻ سان ٽٽل هڏي سنڌجي ٿي.

آلت (آنڊ) جو سوڄو:

1. بصر جي ڪل ٿورو گرم ڪري سڄيل انڊ تي لڳائڻ سان سوڄ هٽي ٿي.
2. چٽن جي اٽي کي پاڻي ۾ رڳڙي تنهن ۾ ماکي ملائي، آلت (انڊ) تي لڳائڻ سان سوڄو مٽي ٿو.
3. سنڌوَ جو چورڻ ڳانءِ جي گيهه ۾ ملائي کائڻ سان سوڄو هٽي ٿو.

پت:

1. ڪوڙا جي رس ۾ مصري ملائي پيئڻ سان پت مٽي ٿو.
2. ڪمند جو رس پيئڻ سان پت مٽي ٿو.

رسولي:

رائي ۽ ڪارا مرچ جي چورڻ کي گيهه ۾ ملائي ليپ ڪرڻ سان رسولي مٽي ٿي.

توتلو پن (ٻاتائي):

1. سڪل آنورا چورڻ کي گان جي گيهه ۾ ملائي چٽڻ سان توتڙاپڻ مٽي ٿي.
2. اڪل ڪرهو جو چورڻ کي ماکي ۾ ملائي کائڻ سان توتراپن مٽي ٿي.

ٻرو:

بخار لهڻ بعد چپن تي ٻرو مُٽي ويو هجي ته پاڻي ۾ جيرو ڪٽي ڇهتائڻ سان ٻرو مٽي ٿو.

ياد شڪتي:

صبح جو سنان ڪرڻ بعد تلسي جا 5 پن پاڻي سان ونڻ سان مغز جي ڪمزوري دور ٿئي ٿي ۽ ياد شڪتي وڌي ٿي.

ٿڪاوٽ:

1. ليمي جو شربت کنڊ وجهي پيئڻ سان ٿڪاوٽ دور ٿئي ٿي.
2. گهڻي محنت ڪرڻ سان يا وڌيڪ هلڻ سان ٿڪاوٽ لڳي ته ٿڌي پاڻي ۾ ڳڙ ڳاري انهي ۾ الاچي داڻا ڪٽي پيئڻ سان ٿڪ دور ٿئي ٿو.
3. رات جو ٽامي جي لوٽي ۾ رکيل پاڻي پيئڻ سان ترت ڪاڪوس صاف اچي ٿو ۽ صحت سٺي رهي ٿي.

واءُ:

ٻه چمچا ادرڪ جو رس، هڪ چمچو لسڻ جو رس، ٻه چمچا ميٿي جي ڀاڄي جي پتن جو رس، ملائي پيئڻ سان سنڌن جو واءُ مٽي ٿو. ڪارا مرچ جا 3-2 داڻا روز کائڻ سان ڪابه بيماري نه ٿيندي.

گُٽڪا، پان ٻيڙي ۽ سگريٽ ڇڏڻ جو تجربو:

سونف 100 گرام، جاڻ 50 گرام وٺي تئي تي سيڪي وٺجي، انهي ۾ 11/2 چمچا سنچڙ(سينڌو نمڪ) وجهجي ۽ 2 يا 3 چمچا ليمي جو رس وجهجي ۽ سڪڻ ڏجي. اهو مک (وات جو) واس جڏهن جڏهن انهي عادت جي طلب لڳي تڏهن چپٽي جيترو وٺي منهن ۾ رکجي.

هريڙ مان فائدا

آزمائڻ جهڙا هريڙ جا ڪيترا علاج:

1. هريڙ ۽ سنڌ جو ڪلڪ (ملائڻ) گرم پاڻي سان پيئڻ سان دم ۽ هڏڪي متي ٿي.
2. هريڙ 2_3 هفتا گڏو موتر ۾ پيئڻ سان ڪمزور متي ٿو.
3. پت گم ۾ هريڙ ۽ ڊاک جو ڪاڙهو جهونو ڳڙ وجهي پئجي.
4. ساهه ۽ اونگهه (کانسي) رس ۾ هريڙ ۽ ٻهيڙا جو چورڻ ماکي ۾ چٽجي.
5. ميد روڳ (چربي) ۾ ترڦلي جو ڪاڙهو ماکي ۾ ڪيترائي مهينا پئجي.
6. شِلي پد (هاٿي پگ) روڳ ۾ هريڙ کي ايرنڊئي ۾ تري گڏو موتر سان گڏ پيئي.
7. اجيرڻ بدهاضمو ۾ وڏي هريڙ سنڌو ۽ ڳڙ جو استعمال ڪجي، انهي سان گهٽن ڏينهن جو اجيرڻ متي ٿو.
8. شوڙ روڳ ۾ هريڙ جو چورڻ ڳڙ ۽ گيهه ۾ ملائي کائجي.
9. (پيٽ جي صفائي) (ڪاڪوس) لاءِ هريڙ ايرنڊئي ۾ تري پڪو ڪري ڪڍهن سنچڙ ملائي وٺي سگهجي.
10. پرهيل ۾ ترڦلي جو ڪارهو هيڊ ۽ ماکي وجهي پئجي.
11. اکين جي بيماري ۾ ترڦلو چورڻ گيهه ۽ مصري گڏي ڪيترائي ڏينهن پئجي.
12. سيئي (سردي) جي بخار هريڙ ۽ اندر جوت هڪ تولو وزن ڳڙ ۾ کائجي.
13. آم اتيسار معنيٰ مرڙي ۾ هريڙ سنڌ موٺ ۽ ڳڙ جو هڪ جيترو وزن ملائي گوليون ٺاهي استعمال ڪجي. آفرو قبضي وغيره کي دور ڪري ٿو.
14. آم وات گوڏن جو سور ۾ هريڙ کي (دوپل) ايرنڊئي سان وٺجي.
15. سيني قسمن جي مٿي جي سور ۾ ترڦلو ڪرياتو هيڊ نم جي اندرين کل ۽ گڙو جو ڪواٿ ڪري ۽ پيئو.

اکين جي روڳ ۾:

اکين کي ترڦلي جو پاڻي ڇنڊڪارجي، اکين جو ڦلو ڇاري وغيره ۾ هريڙ ۽ مصري پاڻي ۾ گسي وجهجي. (ورتل: ماهوار مئگزين مان)

تلسي:

تلسي جو تاثير گرم آهي، انهي ڪري ڪف جي تمام بيمارين ۾ گهڻي فائدي واري آهي، سردي، سهڪ اونگهه رس، ساهه جهڙا ڪف جا روڳ ٺائي ٿي، هاضمي جي روڳن ۾ بہ فائدي واري آهي. بک مري ويئي هجي کائڻ ۾ بدهاضمي وغيره روڳن ۾ انهي جو استعمال ڪري سگهي.

فلو ۽ مليريا ۾ بخار ۾ تلسي جا پن ڪارا مرچ جي پائوڊر گڏ ڇپي کائڻ سان بخار گهٽجي ويجي ٿو تلسي اگڻ ۾ لڳائڻ سان بيماري گهٽي ٿي، تلسي جي پنن مان هڪ قسم جي هوا نڪري آسپاس جي اردگرد واري خراب هوا کي صاف ڪري ٿي تلسي جا پن ائين جو ائين ڪچا کائي سگهجن ٿا. انهي جي پنن جو رس ڪڍي پي سگهي ٿو تلسي جي پتن کي چاهه ٺاهڻ وقت مصالحہ طريقي وجهي سگهجي ٿو ٻار جي الٽي ۽ اتيسار (دستن) تلسي جي رس ۾ ماکي وجهي پيئڻ سان فائدو ٿئي ٿو.

تلسي کائڻ سان سستي ۽ آرس دور ٿئي ٿي، نئون جيون ملي ٿو اسان کي آرس يا سستي نہ ٿئي ۽ منجهند جو ننڊ جي ڪري جهوٽا نہ اچن، پڙهندڙ مترو اهي نشانيون ڪف دوش جون آهن. ڪف دوش وڌي وڃڻ سان 20 روڳ يا بيماريون ٿين ٿيون. انهن مان هڪ بيماري سستي جو آئرويد ۾ صاف لکيل آهي، انهي لاءِ آئرويدڪ ڊاڪٽر هڪ مريض کي پهريائين هڪ ڏينهن بنا ڪجهہ کائڻ جي اپواس (ورت) تي رکيو ۽ پوءِ 7 ڏينهن خالي مڳن تي رکيو ائين ڏينهن ڪچي ڀاڄي ۽ ٿورو فروٽ کائڻ جي چوٽ ڏني، پندرنهن ڏينهن خالي مڳن سان گڏ هڪ روٽي کائڻ جي چوٽ ڏني، ٻاويهن ڏينهن روز صبح شام هڪ هڪ ڪلاڪ واڪ ڪرڻ جو نيم رکيو ۽ ترن جي تيل جي مالش ڪئي ۽ روز گرم پاڻي سان سنان ڪرڻ، 22 ڏينهن کان پوءِ اهو پاڻ ئي چوندو رهيو تہ ۽ سستي ۽ آرس ڇڏي ويو ۽ آچاريہ انهي کي، گيهہ مٺائي ۽ تريل شيون گهٽ کائڻ لاءِ چيو ۽ هلڻ يا واڪ ڪرڻ جو نيم رکڻ لاءِ چيو. ها دوا کان سواءِ پڻ شڪتي طاقت ۽ تازگي ۽ نئين جيون ملي ٿو.

ٽڪلو آئرويدڪ جي انمول دوا

ٽڪلو:

ٽڪلو ٽن شين هريڙ ٻهيڙا آنورا جو گڏيل پائوڊر ترڦلو.

آئرويدڪ جي وڏي ڪتاب ۾ لکيل آهي ليکڪ وئيديه ڊاڪٽر واگ ڀدري کان پڇيو ته هميشه ڪهڙي شيءِ استعمال ڪرڻ کپي؟

جواب: ڊاڪٽر چيو ٽڪلو چورڻ ئي استعمال ڪرڻ کپي. ترڦلو معني ٽن شني جو گڏيل مرڪب يا چورڻ آهي. ائرويدڪ جي گهڻين جڙين ٻوٽين جي چورڻ ۾ گهڻو فائدو ڏيندڙ مشهور ٽڪلو چورڻ ئي آهي، صدين کان وٺي انهي چورڻ جو استعمال ڪيو وڃي ٿو ۽ انهي نالي سان اتفاق سان ڪو اهڙو ماڻهو هوندو، جنهن کي انهي جي نتيجي جي خبر نه هوندي، تنهن ڪانسواءِ ڪروڙين ماڻهو انهي جو استعمال ڪن ٿا. انهي چورڻ جي استعمال ڪرڻ سان جسم جي نس نارين ۽ رڳن کي اهو چورڻ ٺيڪ ڪري ٿو ۽ سيني بيمارين، وائي گئس، خارش، ڪجلي، ڪنگهه، ساهه بخار کي متائي ٿو ۽ قبضي کي به دور ڪري ٿو. هاضمو درست ڪري ٿو جهونو مرڙو هرس، مسا ميد، چربي، وار ڇڻڻ، چمڙي جون سيئي بيمارين کي دور ڪري ٿو.

هريڙ ٻهيڙا ۽ آنورا هر ڪنهن جا الڳ الڳ ڪهڙا فائدا آهن؟

هريڙ تکي ڪٽي ۽ ڪاري هجي ٿي، هريڙ هلڪي ۽ بک لڳائيندڙ هاضمو ڪندڙ جواني قائم رکندڙ عمر وڌائيندڙ عقل سمجهه ۽ ياداشت وڌائيندڙ ۽ طاقت ڏيندڙ آهي، انهي ڪانسواءِ چمڙي جي سيني بيمارين، زهري بخار سائي، دل جي يبماري، سنگر هٽي، قبضي زهري بخار سر ۽ اکين جي بيمارين کي متائيندڙ آهي. پيٽ جي سيني تڪليفن کي دور ڪر يتي ۽ هضم نه ٿيل کاڌي کي پچائي هيٺ آندي ۾ ڪٽي وڃي ٿي، جسم جي نسن ناڙين کي طاقت ڏئي ٿي ۽ نامردي کي به دور ڪري ٿي، اهي هريڙ جا فائدا آهن، هاڻي آنورا جا فائدا آهن.

آنورا، آنورن جو امرت جهڙو آئرويدڪ ۾ ذڪر ڪيو ويو آهي، انهي ڪي سيني ڦلن ۾ اتم معنيٰ سٺو ڦل چيو ويو آهي. آنورو ڪٽو ۽ سوادي تکو مٺو هئڻ ڪري، پت ۽ ڪف کي دور ڪري ٿو (رت پت ڪف داهه) جلن اٿي خشڪي ۽ خون جي سيني تڪليفن کي دور ڪري ٿو ۽ هضم نه ٿيل کاڌي کي پچائي ٿو. زالن جي ڊليوري وقت خون جو وهڪرو صاف ڪري ٿو ۽ بک لڳائيندڙ آهي، کاڌي ۾ انهي جو سدائين لاءِ استعمال ڪري سگهجي ٿو ٿوري ڪجهه تفاوت ڪانسواءِ هريڙ ۽ آنورن ٻنهي ۾ هڪجهڙا فائدا آهن.

ٻهيڙن جا فائدا:

ٻهيڙا: ٻهيڙن جو ڦل مٺو هضم ٿيندڙ ڪف ۽ پت کي فائدو ڏيندڙ گرمي کي ناس ڪندڙ ۽ خراب آواز کي صاف ڪري ٿو. وڌيل چربي گهٽائي ٿو ڪن ۽ بلغم ڇاتي تي ڄمي ويو هجي، انهي کي صاف ڪري ٿو ائين سمجهيو وڃي ٿو ته هريڙ ۽ ٻهيرن ٻنهي ۾ فائدو ساڳيو آهي، فرق ايترو آهي ته آنورو ٿڌو آهي ۽ هريڙ ٻهيڙا جو تاثير گرم آهي.

هن ۾ آنوري جا سيئي گڻ ۽ باقي ٻن ڦلن جا سيئي فائدا ملن ٿا، انهيءَ کي سيني بيمارين ۾ فائدو ڏيندڙ دوا يا چورڻ چئجي ٿو انهي لاءِ تندرستي چاهيندڙ ماڻهو ٽڦلي کي پسند ڪن ٿا. سيني جڙين ٻوٽين کي ٽڦلي کي وڏيڪ درجو ڏنو ويو آهي. فقط تندرستي جي قاعدن تي هلي بيمارين کان دور رهڻ لاءِ فقط ٽڦلو چورڻ ئي آهي ۽ اکين جي روشني لاءِ انهي کي ماکي ۽ گيهه ۾ ملائي، وٺڻ سان فائدو ٿئي ٿو.

وزن: ماکي ۽ گيهه جو وزن هڪ جيترو نه هئڻ کپي، اکين جي روشني لاءِ هڪ چمچو ٽڦلو هڪ چمچو گيهه جو ۽ ڏيڍ چمچو ماکي جو). ڪلڪ ڪري چاٽو ٿاهي رات جوسمهڻ وقت چٽي چڏي اکين جي روشني گرڙ پکي جهڙي تيز ٿيندي.

ٽڦلي جو وزن استعمال لاءِ:

روز رات جو ٽڦلي جو چورڻ ڏيڍ چمچو اٽڪل 4 (هڪ کان ٻه چمچا) جي گرام جيترو ماني کائڻ بعد اڌ ڪلاڪ کان ڪانپوءِ رات جو سمهڻ وقت تازي پاڻيءَ سان وٺڻ کپي.

اکين جا سيئي روڳ ٽڦلي وٺڻ سان دور ٿين ٿا.

انهي سان گڏ ڪاڏي ۾ مگ، ڪڪڪ، ديسي گيهه ۽ کير جو استعمال، آنورن جو تازو رس پيئڻ سان اکين جي روشني گرڙ پکي جهڙي تيز ٿئي ٿي، انهي ڪانسواءِ مٿي جي وارن ۾ ٽيندڙ ڪوڙو وار ڇڻڻ وار سفيد ٿيڻ ۽ وارن جي سيني روڳن کي تقلو متائي ٿو انهي لاءِ سيني روڳن کي دور ڪرڻ لاءِ تقلي جو استعمال ڪرڻ ضروري آهي، تقلو وڏي گڻ وارو هئڻ ڪري، قبضي کان ٿيندڙ تڪليف کي توڙي هيٺ ڪري ٿو هاضمو درست ڪري ٿو گند جو ساڙو دور ڪري ٿو ٻهيڙا ڪاڪوس ۾ وڏيڪ چيڪاس جي حصي کي ٻاهر ڪڍين ٿا، قبضي ناس ڪرڻ لاءِ 10 گڻ هئڻ ڪري ٻي جلاب وٺڻ کان انهي جو استعمال وڌيڪ سلامتي پريو آهي، انهيءَ لاءِ سدائين استعمال ڪرڻ گهرجي.

سنڌن جو سور:

1. ڪيروسن کي ٿورو گرم ڪري سنڌن جي سور تي يا گوڏن تي جتي سور ٿيندو هجي انهي جاءِ تي آهستي هٿن سان مالش ڪرڻ سان سنڌن جو سور غائب ٿي يندو.
2. ٻڙ ۽ جاڻ هڪ جيترو وزن ملائي صبح شام کائڻ سان ڪمر جوسور متي ٿو.
3. رائي جي تيل سان بصر جو تيل ملائي مالش ڪرڻ سان سنڌن جو سور متي ٿو.
4. لونگ جو تيل مالش ڪرڻ سان بہ سنڌن جو سور متي ٿو.
5. سنڍ جي ڪاڙهي ۾ هڪ چمچو ايرنڊي جو تيل وجهي پيئڻ سان سنڌن جو سور متي ٿو.
6. سنڍ ۽ گوکرو هڪ جيترو وزن ڪري انهي جو ڪاڙهو ڪري روز صبح سويل پيئڻ سان ڪمر جو سور متي ٿو.
7. پاسرين ۾ چاتي ۾ يا دل جي جاءِ تي يا مٿي ۾ يا ڪنهن بہ قسم جو سور ٿيندو هجي تہ تلسي جو رس روز گرم ڪري سور جي جاءِ تي مالش ڪرڻ سان ترت آرام ملي ٿو.
8. سنڍ ۽ هڱ کي تيل ۾ وجهي گرم ڪري انهي جي مالش ڪرڻ سان ڪمر جوسور يا شرير جڪڙائجي وڃي تہ پڻ انهي جو سور متي ٿو ۽ سنڌن جو سور متي ٿو.

9. دريا جي پاڻي ۾ روز نيم سان سنان ڪرڻ سان ۽ سنڌن جي سور جي مريض کي خوب فائدو ٿئي ٿو ۽ جنهن لاءِ دريا يا نهر ۾ سنان ڪرڻ سهوليت نہ هجي تہ انهي کي نهر جو پاڻي گرم ڪري اُڪاري سنان ڪرڻ گهرجي.
10. ڪجور جون 5 ڦسيون اڪاري گرم ڪري انهي ۾ اڌ تولو ميٿري وجهي پيئڻ سان ڪمر جو سور هٽي ٿو.
11. 10 گرام ڏاٽا ۽ 3 گرام سنڊ پسائي تنهن جو ڪاڙهو ڪري انهي ۾ ٿوري ماکي وجهي پيئڻ سان پاسرين ۽ ڇاتي جو سور هٽي ٿو.
12. سرسئي جي تيل ۾ جائڦل گسي مالش ڪرڻ سان جڪڙيل سنڌا الڳ ٿين ٿا ۽ سنڌن جو سور مٽي ٿو.
13. هڳ سنڊ ۽ ساجي ڪار ٽنهي جو چورڻ ڪري ملائي، گرم پاڻي سان وٺڻ سان هر ڪنهن قسم جو سور مِٽي ٿو.
14. ويهہ گرام جيٽري ميٿري ڦڪڻ سان ڪمر جو سور مٽي ٿو.
15. ٽامي جي لوٽي ۾ رات جو پاڻي رکي سويل نيراڻي پاڻي پيئڻ سان سنڌن جي سور ۾ فائدو ٿئي ٿو.
16. سينڌو نمڪ جيرو ۽ هڳ اهي ٽيئي شيون ملائي انهي جي ڦڪي گيهہ سان وٺڻ سان ڪنهن بہ قسم جو درد مٽي ٿو.
17. گيهہ ۾ ميٿري سيڪي انهي جو اٽو پيسبو انهي ۾ گيهہ ۽ ڳڙ ملائي، لڏون ٺاهجن. اهي لڏون 10 ڏينهن تائين کائڻ سان ڪمر جو سور مٽي ٿو. جڪڙائي ويل عضوا بہ جدا ٿين ٿا.
18. ڪل لاهڻ ڪانسواءِ آلو جا ٽڪر ڪري انهي جو رس ڪڍي، جلدي پيئڻ سان سنڌن ۾ گهڻو فائدو ٿئي ٿو.
19. ٿورو گرم پاڻي ۾ هڪ چمچو سيڪل هڳ پيئڻ سان ڪمر جو سور ۽ پاسرين جو سور مٽي ٿو.
20. هڪ ڪلو ڪرڇا جي ٻجن کي رات جو پاڻيءَ ۾ پسائي رکجن. سويل انهي جو فوترا ڪڍي اڇلجن. ۽ پوءِ ان کي اس ۾ سڪائجن. سڪڻ بعد انهي جو چورڻ يا پائوڊر ٺاهي، ٽي گرام چورڻ سان هڪ گرام اشوگنڌا جو چورڻ ملائي، روز سويل ۽ رات جو کاڌي کائڻ کان اڳ ۾ گرم کير سان گڏ وٺڻ سان، سنڌن جو سور، لڪو ويا فالج جي مريض کي فائدو ٿئي ٿو.

سنڌن جو سور سيڪ مان فائدا ڪرڻ سان ٻه متي ٿو:

هڏن جا سنڌا ۽ رڳن يا نسن ناڙين تي سيڪ ڪرڻ سان ٻه آرام ملي ٿو سيڪ ڪرڻ اهو تمام جهونو ۽ پراڻو علاج آهي، جيڪو هڪ گهٽو استعمال ڪرڻ ۾ سولو ۽ سستو علاج آهي. سيڪ هي آرٿرائيٽس ۽ روميٽزم نالي واري انڊيا جي يونيورسٽي جي تجربي مان ۽ علاج ڪرڻ سان فائدي وارو علاج ظاهر ڪيو آهي. ڊاڪٽرن اهو گوڏن جي سور وارن مريض مان انهي تي آزمايو آهي، جنهن تي سيڪ ڪرڻ بعد جلدي گوڏن تي سوٽي ڪپڙي مان ٺاهيل جوراب گوڏن تي پهرائي آزمايا هئا.

موٽاپو – هڪ خرناڪ بيماري:

موٽاپو- هڪ خطرناڪ بيماري آهي. ياد رکو وڌيڪ وڌيڪ وزن وارن کي سڀيئي بيماريون ٿين ٿيون. وڌيڪ وزن وارن کي سچي زندگي پريشان ڪرڻ وارو اوسٽيئو آرٿائيٽز (سنڌن جو سور) ٿيڻ جو هنڊريٽ پرسينٽ خطرو آهي. جيڪڏهن توهان وزن گهٽ ڪري سگهو ته توهان جي شخصيت يا شڪل سڊول ٿيندي ۽ توهان جو محڪم ارادو يا Will Power ول پاور وڌندو. ايترو نه پر توهان کي هتاشا يا ڊپريشن ايندي ئي نه. وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ توهان کي انهي ۾ ڪاميابي لاءِ توهان کي انهي جا گهٽا قاعدا. طريقا يا نيم رکڻا پوندا. انهي لاءِ هي پنج ڳالهيون ڌيان ۾ رکڻ گهرجن. انهي جا هي سولا اپاءَ آهن:

1. طاقت واري ۽ گهٽ چربي واري خوراڪ
2. طاقت واري خوراڪ لاءِ توهان کي پوري پوري ڄاڻ هئڻ گهرجي.
3. ڪسرت ۽ ڊائٽنگ ۾ پوري ڄاڻ هئڻ کپي
4. توهان کي وٽي تهڙي ورزش شروع ڪرڻ گهرجي.
5. وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ توهان کي توهانجي ڪٽنب وارن جو توهان سان پورو سهڪار هئڻ کپي ۽ وزن گهٽ ڪرڻ لاءِ توهانجي انهي ڪم ۾ ڪنهن جي ٻه چوڻ کان سواءِ توهان پنهنجو پاڻ انهي کي مقرر ڪندا. ته انهي ۾ ڪامياب ٿيندا.

ياد رکو. وزن وڌيڪ هجي ته توهان کي ڊائبٽيز B.P بي. پي، هرٽ اٽيڪ، اسٽروڪ ۽ ڪئنسر جهڙيون خطرناڪ بيماريون ٿين تنهن کان اڄ

ڪان ٿي مٿي ڏيڪاريل طريقن تي عمل ڪريو. ۽ اوهانجي اُداسي، چنتا ۽ ٽينشن کي ختم ڪريو.

موٽاپو- تمام بيمارين جڙ آهي. ۽ عمر کي گهٽ ڪرڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. اگر اوهان موٽاپي جا شڪار نہ آهيو تڏهن بہ پنهنجي خوراڪ کي. اعتدال ۾ رکو. ۽ هميشہ تندرست، صحت مند ۽ چاڪ چوبند نظر اچو.

خواتين هميشہ اسمارٽ رهڻ چاهين ٿيون:

جيڪڏهن اوهان موٽي آهيو تہ اڄ کان ئي اسانجي هيٺ ڏيڪاريل هدايتن تي عمل ڪريو ۽ اوهانجي اداسي، چنتا ۽ ٽينشن کي ختم ڪريو ۽ پاڻ کي اسمارٽ خواتين جي فهرست ۾ شامل ڪريو.

ليڪن انهي ساري عمل ۾ ضرور ڪجهہ وقت لڳندو. اها حقيقت آهي تہ اوهان هڪ ڏينهن ۾ موٽي نہ آيا آهيو. بلڪ هڪ ڏينهن ۾ اسمارٽ بہ نہ ٿي سگهندا.

جڏهن تہ اوهانجو وزن آهستي آهستي وڌيو آهي. تہ آهستي آهستي بہ گهٽ ٿيندو.

هيٺ ڏيڪاريل اهم نقطن تي عمل ڪري پاڻ کي تندرست بڻايو:

1. بيڪري جي تمام شين جو استعمال بند ڪريو.
2. کنڊ جو استعمال بند ڪريو.
3. کير ۽ چانهہ بغير کنڊ جي استعمال ڪريو.
4. چڪنيون شيون مثلاً پراٺي وغيره کي پلجي وڃو.
5. آلو ۾ نشاستي جي وڏيڪ مقدار جي هوندي آهي.انهي ڪري آلو وغيره کان بلڪل گريز ڪريو.
6. چانور بہ بادي هجن ٿا ۽ جسم جي وڌڻ ۾ اهم ڪردار ادا ڪن ٿا.
7. کير تان مٿان تر يا ملائي لاهي ۽ سالن تان بہ گيهہ يا تيل الڳ ڪري کائو.
8. هميشہ کائڻ بعد هڪ يا ڏيڍ ڪلاڪ بعد ۾ پاڻي پيئوکاڌو کائڻ وقت يا کاڌو کائڻ کان اڳ ۾يا کاڌو کائي جلدي پاڻي نہ پيئو.
9. ٿڌو پاڻي پيئڻ سان بہ پيٽ وڌي وڃي ٿو.
10. فرج جو ٿڌو پاڻي بہ هاضمي کي مندو ڪري ٿو.

11. صبح جو بسترو ڇڏڻ کان اڳ ۾ پيٽ جي هيٺيان تڪيو رکي. ڪري هڪ طرف منهن ڪري ساهه کي ٻاهر ڪڍو. 5_10 منٽ ايئن ڪريو. هڪ مهيني ۾ ٿي اوهان فرق محسوس ڪنديون.
12. ميٺا چڪنا_ ڪوليسٽرول ۽ زياده هڪ موٽي افراد لاءِ زهر قاتل آهن.انهي لاءِ انهي کان گريز ڪريو. ٽريل شين جي بجاءِ اُٻاريل شيون وڌيڪ استعمال ڪريو.
13. روزانه نيراني نيم گرم پاڻي ۾ هڪ ليمون ۽ ماکي ملائي نچوڙي ڪري پيئو.
14. ليمون چربي کي ڳاري ٿو. اهو مستقل مزاجي شرط آهي.
15. ماکي چربي گهٽائي ٿي.
16. کاڌي ۾ ڪچين سبزين جو استعمال وڌايو.
17. سلاد ڪچومبر کي روز جي خوراڪ ۾ شامل ڪريو.
18. کائڻ کان سواءِ وچ درميان ۾ ڪجهه به کائڻ کان گريز ڪريو. انهي ڪري انهي کان وڌو نقصان ٿئي ٿو. هڪ ته انهي ڪري وزن تيزي سان وڌي ٿو. ٻئيو معدو هر وقت حرڪت ۾ رهڻ ڪري ڪمزور ٿي وڃي ٿو.

جيڪڏهن اوهان مٿي ڏيکاريل هدايتن تي عمل ڪيو ته اوهان جلد ئي پنهنجو مقصد ڪامياب ڪري وٺندا. ۽ اوهان کي ڏسي ڪري پڇندا ته اوهان سلمنگ سينٽر ۾ ويجو ٿيون.

(2005.9.24 خاص ڪالم ورتل اردو جنگ اخبار)

شهد (ماکي) ئي زندگي آهي

شهد (ماکي) ئي زندگي آهي

شهد کي قران حڪيم ۾ شفاءُ الناس چيو ويو آهي. جديد سائنس به انهيءَ قول کي دل وجان سان استعمال ڪري چڪي آهي. اڄ يورپ جو هر ٻيو ڊاڪٽر پنهنجي مريض کي شهد کائڻ جي هدايت ڪري ٿو. آءٌ تازو هڪ مريض کي ڪراچي ۾ ڊاڪٽر هيما قريشي جيڪا هيپاٽائز جي اسپيشلسٽ آهي، انهيءَ وٽ وٺي ويس. انهيءَ ڊاڪٽر ان مريض کي چيو ته اوهانکي قبضِ رهندي آهي. انهيءَ لاءِ روز رات جو کير جي هڪ گلاس ۾ به چمچا ماکي جا ملائي پيئندو ڪر. انهيءَ لاءِ يورپ ۽ ٻين مغربي ملڪن ۾ شهد جي مکين کي وڏي حفاظت سان پاليو وڃي ٿو. شهد جي غذائي ۽دوائي اهميت فقط اڄ ئي واضح نه ٿي آهي. بلڪ قديم ترين تاريخ شاهد آهي ۽ انهيءَ ڳالهه جي خبر پوي ٿي ته ان سان بلڪل پنهنجي ابتدائي دور ۾ جڏهن ڪ انسان تهذيب ۽ تمدن کان بي خبر هو ۽ جهنگلن ۾ وحشاني زندگي بسر ڪندو هو ۽ کائڻ پچائڻ جي فن کان به نا آشنا هو. انهيءَ وقت به جهنگل مان شهد حاصل ڪري انهيءَ کي پنهنجي غذا ۾ شامل ڪندو هو. حضور صلي الله عليه وسلم جو ارشاد آهي ته شهد هر جسماني مرض لاءِ شفا آهي.

شهد (ماکي) زندگي آهي هڪ بي بها ٽانڪ آهي. شهد هڪ تمام گهڻن فائدن سان ڀرپور هڪ لاجواب ٽانڪ آهي. انهيءَ ڌ رتي ٽانڪ جي مقابلي ۾ ٻيو ڪو به ٽانمن نه آهي. اڄ تائين ڪو به سائنسدان ۽ڪيميادان انهيءَ جي مقابلي ۾ اها مصنوعي طور نه ٺاهي سگهيا آهن. حالانڪ انهيءَ جا ڪيمياوي جزا به معلوم ٿي ويا آهن. ته انهيءَ ۾ شڪر، گوندر ۽ گلن جو رس ۽ ڊيڪسٽرين شامل آهن. انهيءَ کان، علاوه انهيءَ ۾ معدني جزا، مثلاً فولاد، ڪئلشم گندڪ، سوڊيم، ٽامو ميگنيشم، پوٽا شم ۽ ٽانمن سي، مناسب مقدار ۾ موجود آهن. انهن ڳالهين جي باوجود اڄ تائين خالص شهد مصنوعي طور تيار نه ٿي سگهيو آهي.

اهو شايد انهيءَ ڪري جو شهد جون مکيون جنهن مصيبت محنت ۽ ڪوشش سان شهد تيار ڪن ٿيون، اها ڪنهن به ٻي جي وس جي ڳالهه نه

آهي. اگر اهو ڪم شهد جون مکيون مزدوري يا (اُجرت) تي ڪن تہ هزارين ڊالر يورپ کان ڪمائي وٺن. ليڪن انهن جي قسمت ۾ ئي هلڻ هلڻ ئي لکيل آهي. اهي محنت ۽ سخت محنت جون قائل آهن. ۽ انهيءَ تي عمل ڪن ٿيون. چوڻ ۾ اچي ٿو تہ ڪا شهد جي مکي سُست ٿي وڃي ۽ ڪنهن سبب ڪري ماکي جي ماناري يا ڇتي کان ٻاهر نہ نڪري تہ راڻي مکي انهيءَ کي وچ مان ڪاٽي ڪري ٻاهر اڇلائي ڇڏي. سائنسدانن انهيءَ شهد جي مکي تي گهڻي ڪجهہ تحقيق ڪئي آهي. ۽ انهيءَ جي رهڻ سهڻ تي انهيءَ حد تائين واقف ٿي ويا آهن. مختلف سائنسدان متفق طور تي انهيءَ نتيجي تي پهتا آهن. تہ هڪ سير جيتري شهد ڪٺي ڪرڻ لاءِ تہ مکين کي چاليهہ لک پيرا ويڙهو پوي ٿو. هڪ ڇتي (ماناري) ۾ تقريباً 80 هزار مکيون ڪم ڪن ٿيون مکين جي محنت ۽ ڪارڪردگي ءَ جو اندازو انهيءَ ڳالهہ مان لڳائي سگهجي، ٿو تہ هڪ مکي پنهنجي ساري زندگي ۾ صرف هڪ چمچو ماکي گڏ ڪري سگهي ٿي. شهد جون مکيون مختلف قلن ۽ گلن مان انهيءَ کي حاصل ڪن ٿيون. جن قلن ۽گلن مان اهو رس ورتو وڃي ٿو. اهو طب يوناني ۽ آئرويدڪ ۾ صحت لاءِ بلڪل ضروري آهي. ڪافي ماڻهو پنهنجي تندرستي ۽ صحت لاءِ انهن قلن ۽ سبزين جو استعمال ڪن ٿا. جيڪو قدرت صحت کي بحال ۽ قائم رکڻ لاءِ پيدا ڪيا آهن. مکيون جن شين مان رس وٺن ٿيون. انهيءَ ۾ چند هيٺ ڏنل آهن. کجور، تل، املتاس، انار، امرود، اجوائن آلوچہ آڙو املي، بينگن، ڀهنڊي، بادام، ٻيهي داڻا، ٻير، ڦودنو پياز تربوز خوباني، گلاب، گيندا، گهيا، وڙا، مُولي، نارنگي، ميٿي، مڪائي، مٽر، ڪيلا، گلا دائودي، ليمون، ڪريلا، جهنگلي ڦودنو خربوز ڪهيرا، توري، جوار، جامن، سيب، ڌنيان، ناسپاتي وغيره ٻيون گهڻيون روح افزا شيون شامل آهن.

انهن سيني شين جو بغور مطالعو ڪيو وڃي تہ اها ڳالهہ واضح نظر ايندي تہ اهي سڀ شيون جيڪي انسان جي من پسند غذائن ۾ شامل آهن. اهي آئرويد جا ڊاڪٽر ۽ هوميوپيٿڪ انهيءَ سان سيني بيمارين جا علاج ڪن ٿا. انهيءَ ڪري شهد کي شفا الناس چيو ويو آهي. حڪيم جالينوس شهد جي فائدن جو ائين بيان ڪيو آهي تہ شهد اڪثر سيني بيمارين لاءِ هڪ بهترين دوا آهي ۽ يا دماغ سرجي سيني بيمارين ۾ انهيءَ کان وڌيڪ ٻي ڪا چيز نہ آهي. شهد جي ٻين فائدن سان گڏوگڏ انهيءَ ۾ وڏي خوبي اها آهي تہ هي تمام جلدي اثر ڪري ٿي ۽ انسان جي جسم لاءِ قوت بخش آهي،

ڪاڌي کان اڳ ۾ ئي نوي في صد حصو هضم شدہ هجي ٿو ۽ معدي ۾ پهچڻ سان جزو ٿي وڃي ٿو. اهو ئي سبب آهي جو هي فوراً ڪمزوري کي دور ڪري توانائي بخشي ٿي، جيئن تہ شهد ۾ قبض ڪشا جزا بہ شامل هجن ٿا. انهيءَ لاءِ جن ماڻهن کي دائمي قبضي جي شڪايت آهي ۽قبضي لاءِ دوائون ڪائيندا رهن ٿا. شهد انهن لاءِ هڪ اڪسير جو حڪم رکي ٿي. تمام مٺين شين کائڻ سان جسم ۾ چرٻي وڌي ٿي. ليڪن شهد جي استعمال سان چرٻي وڌي نہ ٿي ۽ نہ وري چرٻي پيدا ٿئي ٿي. جن ماڻهن جو جسم موٽو هجي ٿو انهيءَ کي ڊاڪٽر چيني شڪريا ٻيون مٺيون شيون کائڻ کان منع ڪن ٿا. ليڪن شهد جو استعمال موٽاپي کي گهٽ ڪري ٿو. شهد جي مسلسل استعمال سان چهري تي رونق چمڪ، خوبصورتي اچي وڃ ٿي ۽ چهرو صاف ۽ شفاف ٿي وڃي ٿو. داغ ڌبا ۽ چانيون ختم ٿي وڃن ٿيون. جهونن حڪيمن جو چوڻ آهي تہ هر غذا کانپوءِ اڌ چمچو شهد جو کاڌو وڃي تہ اڌ سر جو درد ختم ٿي وڃي. (اڌ مٿي جو سور) يورپ جا اڪثر ڊاڪٽر پنهنجي مريضن کي شهد کائڻ لاءِ چون ٿا. ۽ ڪمزور ٻارن مردن ۽ عورتن کي مڇي جي تيل کائڻ جي بجاءِ شهد کائڻ جو مشورو ڏين ٿا.

تنهن کانسواءِ شهد چونڪ عمر ۾ي دراز ڪري ٿي. انهيءَ لاءِ جن ملڪن ۾ انهيءَ کي باقاعدي استعمال ڪيو وڃي ٿو. انهيءَ جي عمر دراز ٿئي ٿي. شهد بدن ۾ خشڪي کي دور ڪري ٿي، هاضمي جي نظام کي تيز ڪري بک لڳائي ٿي. شهد هر حالت ۾ جسم ۾ بئلنس برقرار رکي ٿي، شهد جي اندر تيار ٿيل دوائون جلدي خراب نٿيون ٿين، چو تہ شهد جي اندر ڪو بہ جراثيم زندهہ نہ ٿو رهي سگهي. انهيءَ لاءِ شهد کي ڪا بہ چيز خراب نہ ٿي ڪري سگهي. شهد نئين ۽ پراڻي ٻئي فائديمند آهن. ليڪن دوائن ۾ پراڻي شهد وڌيڪ فائديمند آهي. شايد اوهان جي نظر ۾ هي ڳالهہ نڪتي هوندي تہ مصر ۾ هڪ مقبري جي کوٽائي جي درميان 3-4 هزار سال پراڻي شهد ملي. اگرچ انهيءَ جو رنگ ڪجهہ بدلجي چڪو هو. ۽ ڪجهہ گهاٽو بہ ٿي ويل هو. ليڪن فائدي جي لحاظ کان انهيءَ ۾ ڪا بہ ڪمي نہ آئي هئي. ۽ اها شهد ايتري مدت گذرڻ کانپوءِ خالص هئي. ورهين جي تحقيق کانپوءِ سائنسدان انهيءَ نتيجي تي پهتا آهن، تہ شهد کان بهتر جراثيم ڪش دوا ٻي ڪا بہ نہ آهي. چناچہ انهن اها ڳالهہ ثابت ڪئي مدي جي بخار جهڙي سخت ۽ موذي مرض جا جراثيم شهد ۾ 48 ڪلاڪن ۾ مري ويا. اهڙي طرح پيچش جا جراثيم 10 ڪلاڪن ۾ مري وڃن ٿا. روسي سائنسدانن جوخيال

آهي ته شهد طويل عمر لاءِ بهترين غذا آهي ۽ شهد دل جي عضون کي طاقت ڏيڻ موثر ذريعو آهي. ايئن سمجهجي ته دل جي لاءِ نئين زندگي رکي ٿي. جرمني جي مشهور معروف ماهر امراض قلب ڊاڪٽر ڪوچ به دل جي تقويت لاءِ شهد تجويز ڪري ٿو ۽ ان جو جواب هميشه اهو هيو ته شهد کائو. مشهور شاعر ۽ اديب قتيل شفائي جو چوڻ آهي ته منهنجو شهد جو مسلسل استعمال ڪرڻ ڪري منهنجي عضون ۽ دماغ تي تمام سٺو اثر پيو آهي. منهنجو خيال آهي ته منهنجا سنا ۽ مشهور شعر شهد جي استعمال ڪرڻ سان ٿيا آهن. انهيءَ ڪانسواءِ آءٌ ڪنهن لنبي چوڙي علاج جو عادي نه آهيان، انهيءَ ڪري مون فقط شهد جي روزانو کائڻ جو نيم ڪري ڇڏيو آهي. الله جو شڪر آهي ته آءٌ پنهنجو پاڻ کي هر طرح مڪمل ۽ فٽ فاٽ محسوس ڪريان ٿو. شهد اهڙي عالمگير غذا ۽ دوا آهي، جو دنيا ڀر ۾ استعمال ٿئي ٿي. ته اسان شهد جي استعمال ڪرڻ سان پنهنجي صحت جواني ۽ خوبصورتي جا خود ضامن ٿي سگهون ٿا.

اهڙي حالت ۾ هر گهر ۾ شهد جو هئڻ بلڪل ضروري آهي. ڪير پياڪ ٻار ڪان وٺي، جوانن ۽ ٻڍن کي به انهيءَ جو استعمال ڪرڻ ضروري آهي. انهيءَ ڪري نه صرف بيمارين ڪان نجات ملندي بلڪ دوائن جي گهڻي خرچ ڪان به بچي سگهجي ٿو. آءٌ کيمپال شرما جيئن ته شهد جو استعمال 40 سالن ڪان ڪندو اچان ٿو ان ڪري آءٌ ڪهڙي طرح انهيءَ جو استعمال ڪندو آيو آهيان، تنهن جو بيان هيٺ ڪجي ٿو ۽ ڪي نسخا پڻ لکندس جن جو مون کي تجربو آهي.

شهد کي ڪنهن وقت به استعمال ڪري سگهجي ٿو:

1. رات جو سمهڻ وقت هڪ گلاس گرم کير ۾ ٻه چمچا شهد جا ملائي پي ڇڏڻ سان صبح جو پيٽ صاف رهندو ۽ قبضي نه رهندي
2. صبح سويل جيڪڏهن نيم گرم پاڻي جي هڪ گلاس ۾ ٻه چمچا ماکيءَ جا ملائي پيئڻ گهرجي ۽ جيڪڏهن ليمون هجي ته اهو به ملائي پيئڻ گهرجي.
3. ناشتي ۾ به جيڪڏهن روٽي تي بريڊ تي مکڻ لڳائي ۽ ان ۾ ماکي ملائي کائڻ سان استعمال ڪري سگهجي ٿي.

شهد جا وڏيڪ فائدا:

ماکي خون وڌائي ٿي. ماکي بک سٺي لڳائي ٿي. ماکي جي هميشه استعمال ڪرڻ سان دل جي تڪليف يا دل ۾ سور نه پوندو. ڇو ته ماکي ۾ اهو گڻ آهي جو اهڙا سٽپ وارا يا چربي وارا ڪاڌا يا تريل شيون کائڻ سان دل ڏانهن خون کڻي ويندڙ رڳن ۾ هڪ قسم جي ميڻ جهڙي رطوبت ڄمي ويندي آهي ۽ وري جيڪڏهن اها سخت ٿي وڃي ته دل ڏانهن رت وڃي نه سگهندو آهي يا دل کي جيترو رت ملڻ کپي اوترو نه ٿو ملي انهيءَ ڪري دل ۾ سور ٿيندو آهي. ۽پوءِ ڪڏهن صفا رت دل کي نه ٿو ملي ته پوءِ هرٽ اٽيڪ ٿي پوي ٿو. پر شهد ۾ اها خاصيت آهي جو هي انهيءَ ميڻ جهڙي رطويت کي ڳاري دل ڏانهن رت کڻي ويندڙ نسن کي صاف ڪري ٿي. منهنجي عمر هن وقت 78 سال آهي. اڄ کان اٽڪل 40 سال اڳ ۾ مون کي انهيءَ نموني دل ۾ سور پوندو هو ۽ تڏهين کان وٺي مون شهد جو استعمال ڪيو آهي ۽ اڄ ڏينهن انهيءَ جو استعمال ڪندو اچان ٿو ۽ مون کي اڄ ڏينهن تائين ڪڏهين به دل ۾ سور نه ٿيو آهي. ۽ ٻيو به الڳ الڳ بيمارين ۾ آئرويدڪ يا هوميوپيٿڪ جا ڊاڪٽر ڪهڙي نموني ماکي جو استعمال ڪرڻ جو طريقو ٻڌائن ٿا.

اکين جي بيمارين ۾ شهد جو استعمال:

اڄ جي هن ترقي يافته دور ۾ اکين جون بيماريون ڏينهون ڏينهن وڌنديون ٿيون وڃن. جتي جتي جنهن ڳوٺ ۾ اکين جي فري ڪيمپ لڳندي آهي ته هزارن جي تعداد ۾ اکين جا مريض اچن ٿا ۽ اکين جا آپريشن ڪرائن ٿا. هاءِ اسڪول يا ڪاليج جا طلبه ۽ طالبات به هڪ خاصي تعداد ۾ چشما لڳايل ڏسڻ ۾ ايندا آهن. انهيءَ جي بنيادي سبب اهو آهي ته گهڻن ماڻهن جي اکين جي حفاظت ڪرڻ ان کان واقف نه آهن. اهڙي قدرت جي خوبصورتي دلفريبي ۽ جن کان لطف اندوز ٿيڻ لاءِ ضروري آهي ته خوبصورت اکيون هجن. جي انهيءَ شاهڪار قدرت کان لطف اندوز ٿي سگهن. لکڻ پڙهڻ سلائي پروئڻ لاءِ به ضروري آهي. ته اکين جي بينائي درست هجي. ته اکين جي بينائي ۽ بيماري جي بچاءَ لاءِ شهد گهڻي فائديمند ۽ زوردار اثر واري آهي. اکين ۾ ڪا تڪليف نه به هجي ته به شهد جي هڪ هڪ سرائي رات جو سمهڻ وقت اکين ۾ وجهڻ سان اکين جي تڪليف کان

نجات ملي ٿي. شهد اکين کي ڌوئي ڪري شيشي جي وانگر صاف ۽ شفاف ڪري ڇڏي ٿي. ليڪن انهيءَ لاءِ ضروري آهي تہ شهد بلڪل خالص هجي.
اکين جي تڪليفن ۾ شهد جو استعمال هن طرح ڪرڻ کپي.

اکين جي تڪليف ۾ ڪڏهن ڪڏهن رطوبت وهي ٿي يا پوپڙين جي جهلي ڪڏهن ٻاهر مٿي يا اندر سرخ ٿي وڃن ٿيون ۽ اکين ۾ ڪڏهين ڪڏهن خارش بہ ٿيندي آهي تہ عرف گلاب جو شهد کي حل ڪري يا ملائي هڪ هڪ سلائي ڏينهن ۾ ٻہ ٽيرا پائڻ سان تڪليف دور ٿي ويندي.

نظر جي ڪمزوري:

اهڙا ماڻهو جي دماغي ڪم وڌيڪ ڪندا هجن يا ڪنهن موذي مرض بعد شفاياب ٿيا آهن. مردن ۾ احتلام. جريان يا گهڻي مجامعت ڪري ڪثرت سان عادي ٿي ويا هجن. يا عورتن ۾ ليڪوريا ۽ ماهواري جي گهڻي شڪايت هجي. اهڙا ماڻهو ڪمزوري جي عام شڪايت ڪندا آهن. طالب علمن ۾ بہ اها تڪليف هجي ٿي ۽ اهي سبق ياد نہ رهڻ جي شڪايت ڪن ٿا. اهڙن مريضن لاءِ شهد اڪسير آهي.

شهد 2 تولا هڪ ٻالي گرم کير ۾ ملائي ڪري سمهڻ وقت پيئڻ گهرجي تہ نظر جي ڪمزوري کان نجات ملندي. صبح ناشتي ۾ شهد کي بريڊ مکڻ ۾ ملائي کائي سگهجي ٿو.

اکين جو ڏکڻ يا سور ٿيڻ:

اکين ۾ خارش، سور يا جلن ۾ بہ شهد لڳائي تہ فائدو ٿيندو.

اکين ۾ ڦلو:

اکين جي ڦلي ۾ ڪا چوٽي موتي دوا اثر ڪو نہ ڪري ليڪن شهد انهيءَ تڪليف کي ختم ڪري ٿي ڇڏي. ٿورو خوردني نمڪ ملائي اکين ۾ لڳائڻ سان ڦلو دور ٿي وڃي ٿو.

موتيو :

موتئي سفيد جي شروعات ۾ جيڪڏهن شهد جو استعمال لاڳيتو رکجي ۽ اکين کي عرق گلاب سان ڌوتو وڃي ۽ شهد لڳائيندو رهجي تہ

موتئي جو پاڻي وهڻ بند ٿي ويندو ۽ بنا آپريشن جي علاج ٿي ويجي ٿو. سائنس جي ترقي جي باوجود انهيءَ وٽ علاج موجود نہ آهي.

اکين ۾ سور:

عام سور جي وانگر اکين جو درد بہ شديد ٿيندو آهي، جڏهين اکين ۾ سور هجي ٿو تہ هڪ پل بہ چين نہ ٿو اچي انهيءَ سلسلي ۾ شهد ۽ پياز جو پاڻي هم وزن ملائي اکين ۾ وجهو تہ درد بہ ختم ٿي ويندو ۽ اکيون بہ صاف ٿي ويندي‌يون.

رتوندا (جنهن کي رات انڌائي جي بيماري چئبو آهي)

انهيءَ مرض ۾ مريضن کي رات جو ڪجھ نظر نہ ايندو آهي ماهرين ڊاڪٽرن وٽ اڃان تائين انهيءَ تڪليف جي ڪا بہ دوا موجود نہ آهي، ليڪن الله تعاليٰ هن شهد جي اندر اهڙا فائدا رکيا آهن. جو ڪنهن بہ دوا يا غذا ۾ نہ آهن تہ رتويندا جي مريض کي گهرجي تہ هو (خميرو گاوزيا عمبري جواهر اڌ چمچو ۽ شهد ٻہ چمچا صبح شام چٽي ۽ ٻہ سلائي شهد اکين ۾ سُمهڻ وقت لڳائي. هي عمل 3 کان چار مهينن تائين ڪري تہ شهد پنهنجو جادو جهڙو اثر ڏيکاريندي ۽ مريض جلدي شفاياب ٿيندو. اکين جي هر بيماري لاءِ شهد اڪسير جو ڪم ڪري ٿي. ٻارن وڏن ننڍن نوجوانن ۽ عورتن کي شهد اکين ۾ لڳائڻ گهرجي. انهيءَ ڪري اکيون خوبصورت بہ ٿين ٿيون ۽ اکين جي هر تڪليف ختم ٿي ويجي ٿي. ۽ اکيون روشن جلالي ٿي وڃن ٿيون.

سر جي بيمارين ۾ شهد جو استعمال:

جيڪڏهن سر ۾ درد گرمي جي ڪري ٿو هجي پياس زياده لڳندي هجي اکين جو رنگ سرخ هجي سر ۾ بوجھ وانگر لڳندو هجي انهيءَ لاءِ شهد جو استعمال ڪرڻ سان فائدو پهچي ٿو.

شهد ۾ وٽامنز:

اڄ جي فيشنبل دور کي اگر وٽامن جي دوا چيو ويجي تہ بي جا نہ ٿيندو هر آدمي پاڻ وٽ وٽامنز ضرور رکي ٿو. جيئن صحت برقرار رهي. ليڪن ان تمام تدابير جي باوجود صحت پوءِ بہ جواب ڏيئي ويندي آهي. جتي سيئي

وٽامن ناڪام ٿي وڃن. ڪوئي طاقت جي دوا ڪم نہ ڪري اتي، شهد پنهنجو اثر ڏيکاري ٿي. سائنس کوجنا ڪري اهو تہ پتو لڳايو آهي تہ شهد ۾ وٽامن وغيره موجود آهن. ۽اهي خراب نہ ٿين ٿا. اگر انهن وٽامنس کي ڇڏي ڪري صرف شهد جو استعمال ڪيو وڃي تہ اهي تمام فائدا حاصل ٿي سگهن ٿا. جيڪي مصنوعي وٽامن کائڻ سان حاصل ٿي سگهن ٿا. ليڪن شهد جي وٽامنس ۾ اها خوبي آهي جو ان جو نقصان نٿو ٿئي. جڏهن تہ ٻين وٽامنس کي جيڪڏهن معياد کان زياده وقت بعد ۾ کاڌو وڃي. يا غلطي سان کاڌا وڃن تہ انهيءَ جو گهڻو تيز ردعمل يا ريئيڪشن ٿئي ٿو. انهيءَ لاءِ قدرتي وٽامن جي خرابي شهد کي استعمال ڪرڻ گهرجي جنهن جا صرف فائدا ئي فائدا آهن. نقصان ڪو بہ نہ آهي.

دماغي طاقت لاءِ شهد:

شهد اديب شاعرن اخبار نويسن طالب علمن ۽ سڄو ڏينهن دماغي ڪم ڪرڻ وارن لاءِ هڪ بي بها تحفو آهي. اهي ماڻهو جيڪي دفترن ڪاروباري ادارن يا پڙهڻ پڙهائڻ ۾ مشغول آهن ۽ اهي ڪم ڪندي ڪندي ٿڪجي وڃن ٿا. سر ۾ درد شروع ٿي ويندو آهي ۽ ڪم جي زيادتي جي ڪري بوجهل ٿي ويجي ٿو. انهن لاءِ شهد هڪ دماغي ٽانڪ آهي.

ياد شڪتي لاءِ:

جيڪڏهن 7 داڻا بادام پيهي ڪري شهد ۾ ملائي ڪري صبح سويل جٽي وڃي ۽ ان مٿي گرم کير پيتو وڃي تہ تمام دماغي صلاحيتون روشن ٿي وڃن ۽ دماغ تر تازو ٿي وڃي ٿو ۽ وسري ويل ياد تازي ٿي وڃي ٿي. حافظو تيز ٿي وڃي ٿو. اگر دماغي ٿڪاوٽ جي ڪري ننڊ نہ ايندي هجي تہ بہ آرام سان اچي ويندي ۽ دماغ کي سڪون ملي ٿو وڃي. طالب علم اگر انهيءَ جي مسلسل استعمال ڪري تہ سبق آساني سان ياد ٿي وڃي ٿو. وهڻ سان اونگهہ يا غنودگي نہ ايندي. انهيءَ ٽوٽڪي سان اگر نزلو يا زڪام هجي تہ اهو بہ دور ٿي وڃي ٿو سر جو بوجهہ بہ ختم ٿي وڃي ٿو. شهد ۾ واقعي موت کانسواءِ هر بيماري جو علاج آهي. اگر انهن کي واقعي علاج جي طور تي استعمال ڪيو وڃي تہ انهيءَ جا گهڻا روشن پهلو سامهون اچن ٿا. صرف ان جي استعمال سان جسم ۾ انسان جون گهڻيون بيماريون دور ٿي وڃن ٿيون.

ذيابيطس
(شگر جي بيماري)

ذيابيطس جنهن کي شگر بہ چيو وڃي ٿو هي بيماري مريض کي گهن جي وانگر اندران ئي اندران کوکلو ڪري ڇڏي ٿي. ۽ انسان هڪ هلندو ڦرندو هڪ ڍانچي وانگر ٿي وڃي ٿو. اگر بر وقت انهيءَ جو علاج نہ ڪيو وڃي ۽ پرهيز تي توجهہ نہ ڏني ويندي تہ مريض ڏينهون ڏينهن ڪمزور ٿيندو ويندو. ۽ جلدي موت جي منهن ۾ ويندو. سائنس پنهنجي تمام تر ترقي جي باوجود انهيءَ مرض تي قابو پائي نہ سگهي آهي. پر اهو اعزاز صرف شهد کي ئي حاصل آهي. ۽ ان ۾ مٺاس جي باوجود انهيءَ بيماري لاءِ شفا آهي. حالانڪ ذيابيطس ۾ مٺين شين جي زياده پرهيز هجي ٿي. شهد ۾ 2 کان 4 رتي سلاجيت چڱي طرح ملائي ڏينهن ۾ بہ ڀيرا کائڻ سان ذيابيطس ۾ فائدو ٿئي ٿو. ٿي وڃي ٿو. ۽ انهيءَ جي ڪري جيڪا ڪمزوري ٿي وڃي ٿي. اهو بحال ٿي وڃي ٿي. شهد جي اندر اهو وڏو ڪمال آهي تہ اها ذيابيطس ۾ بہ استعمال ڪري سگهجي ٿي.

اڌ سر جو درد

هن درد کي شقيقہ بہ چون ٿا. انهيءَ متعلق مشهور آهي تہ هي درد سج اڀرڻ کان شروع ٿئي ٿو ۽ سج لهڻ تائين انهيءَ ۾ شدت وڌندي آهي. انهيءَ ڪري انهيءَ جو مريض انهيءَ درد کان بي حال ٿي ويندو آهي ۽ روشني ۾ اچڻ سان گهٻرائجي ٿو. ڪڏهين مٿي کي ڪسي ڪري پٽو ٻڌي ٿو ۽ ڪڏهن ديوار سان سر کي هڻي ٿو. ڪنهن وقت اکين جي سرخي بہ وڌي ويجي ٿي ۽ نسون بہ سور کان تڙڦڻ لڳنديون آهن. انهيءَ اڌ مٿي جي سور لاءِ شهد اڪسير جو علاج آهي. حڪيم قديم جو چوڻ آهي تہ اگر هرغذا بعد هڪ چمچو شهد کاڌي ويجي تہ مٿي جو سور ٺيڪ ٿي ويجي ٿو. انهيءَ لاءِ فوري طور تي هي نسخو گهڻو ڪارگر آهي. شهد جا ٻہ ڦڙا مريض کي ليٽائي ڪري درد جي الٽي طرف نڪ جي ناس ۾ وجهجي فوري آرام ايندو ۽ مريض کي چين ايندو.

وارن جو ڪِرڻ

اڄڪلهہ وارن ڪرڻ جي هڪ عام شڪايت آهي. ڪافي نوجوان ڇوڪرن ڇوڪرين جي هڪ خاص تعداد اڪثر اها شڪايت ڪن ٿا تہ وار تيزي سان ڪرن ٿا. يا وار سفيد ٿي رهيا آهن. يا وار ٽٽن ٿا يا وارن ۾ چمڪ نہ آهي. وار ڏگها نٿا ٿين يا وارن ۾ اها چمڪ نہ آهي. جيڪا هئڻ کپي.

اهي سوال وارن جي ڪِرڻ متعلق ٻڌڻ ۾ ايندا رهندا آهن. نوجوان وارن جي لاءِ شڪايت تہ ڪن ٿا پر ان طرف ڪا بہ توجهہ ڪو نہ ٿا ڏين تہ هن عمر ۾ اها تڪليف ڪيئن ٿي اچي. انهيءَ عمر ۾ هي تڪليفون ڇو ٿين ٿيون. انهن سيني تڪليفن جي خاص وجوهات موجود آهي. اهي ماڻهو جي تيز مرچ مصالحا ۽ زياده گرم شيون کائڻ جا عادي آهن. انهن جا وار جلدي ڪرن ٿا. وڏا تڪيا اوني رکڻ وارن جا وار بہ جلدي ڪرن ٿا. نائلون ۽ پلاسٽڪ جا ڪنگا بہ وارن جا دشمن آهن. وارن جي خوبصورتي چمڪ، ڪرڻ يا ٽٽڻ سفيد ٿيڻ يا ڏگها نہ ٿيڻ جي صورت ۾ شهد بنيادي حيثيت رکي ٿي. انهيءَ سلسلي ۾ شهد جو اندروني ۽ ٻاهريون استعمال بلڪل فائدي وارو آهي. اچو اوهان کي وارن جي باري ۾ چند آزمايل ۽ تجربي وارا نسخا ٻڌايان تہ وارن جي ڪرڻ کان ڪيئن بچي سگهجي ٿو. جيئن تہ اوهان مٿي پڙهيو تہ پلاسٽڪ ۽ نائلون جي وارن جي ڪرڻ جو خاص ڪارڻ آهي. انهيءَ لاءِ کپي تہ لوهہ جو برش يا ڪاٺ جي ڪنگي استعمال ڪجي. وارن کي چڱي طرح اوسو شيمپو سان ڌوئي ڪري خشڪ ڪجي. روغن گيلاني ۽ شهد هڪ جيتري ملائي پڪڙي لئي جهڙي ڪبي ۽ انهيءَ کي وارن جي جڙن ۾ لڳائجي. ليپ ڪجي ۽ ان کي ٻن ڪلاڪن ڪانپوءِ نيم گرم پاڻي سان سر جي وارن کي ڌوئي ڇڏجي. هي عمل روزانہ هفتي ۾ 2_3 دفعا ڪري سگهجي ٿو. انهيءَ کان وار لنبا ٿيندا ۽ وار ڪرڻ بند ٿي ويندا.

۽ ڪريل وار انهيءَ جا جاءِ تي ٻيا وار اپري ايندا. اگر وار سفيد ٿي رهيا آهن تہ روغن زيتون ۾ شهد ملائي ڪري روزانہ وارن جي جڙن ۾ ليپ

ڪجي ۽ بعد ۾ اوسمو هربل شيمپو سان وار ڌوئي ڇڏجن. انهيءَ سلسلي ۾ ريٺي جي پاڻي سان بہ وار ڌوئي سگهجن ٿا. انهيءَ ڪري نہ فقط وار سفيد ٿيڻ کان رڪجي ويندا، بلڪ سفيد ٿيل وار بہ سياهہ ٿي ويندا.

جيڪڏهن وارن ۾ چمڪ نہ هجي ۽ وار گهرا هجن ۽ بي رونق هجن ۽ خوبصورت نہ هجن تہ انهيءَ لاءِ شهد کي ڪير ۾ لئي بنائي ڪري روغن زيتون ملائي، وارن ۾ مهندي جي نموني ليپ ڪجي ۽ 2۔ 3 ڪلاڪن بعد نيم گرم پاڻي سان شيمپو ڪجي. چند ڏينهن جي استعمال سان وار خوبصورت چمڪڻ ۽ نرم ملائم ٿي ويندا. اهي ماڻهو جيڪي وارن کي مهندي لڳائن ٿا ۽ وارن کي وڌيڪ خوبصورت ۽ چمڪدار بنائڻ ٿا چاهين انهن جي لاءِ بہ شهد جو استعمال فائديمند آهي. مهندي کي شهد ۽ روغن زيتون ۾ گهوٽي وارن تي لڳائجن. مقرر وقت تي وار ڌوئي ڇڏجن تہ وار چمڪدار خوبصورت لڳندا. انهيءَ سان گڏوگڏ شهد بطور غذا بہ استعمال ڪرڻ گهرجي، انهيءَ سان نہ صرف وارن جون بيماريون رڪجي ونديون بلڪ وار هميشہ تندرست رهندا.

ڪن جي بيماري ۾ شهد جو استعمال

ڪن جي انهيءَ تڪليف ۾ درد ايترو شديد ٿئي ٿو جو مريض بي حال ٿي وڃي ٿو. بار بار ڪن تي هٿ رکي ٿو ۽ مريض کي هڪ پل به آرام نه ٿو اچي ۽ درد سهڻ کان ٻاهر هجي ٿو. ۽ مريض اهڙي ٻوٽڪي يا چٽڪلي جو منتظر هجي ٿو. جو ڪن ۾ وجهڻ سان ئي درد ختم ٿي وڃي. انهيءَ سلسلي ۾ شهد کان وڌيڪ ٻيو ڪوئي ٽوٽڪو نه آهي. جنهن ڪن ۾ درد شديد ٿيندو هجي. انهيءَ ۾ شهد جا به ڦڙا وجهجن ته انشاءُ الله فوري طور تي فائدو ٿي ويندو. انهيءَ سلسلي ۾ جي هڪ ڳالهه ياد رکڻ جهڙي آهي ته ڪن ۾ سرائي خيال کان پائڻ ڪپي چو ته ڪن جي نازڪ پردن ۾ زخم ٿيڻ جو ڪارڻ ٿي سگهي ٿو. نقصان رسي سگهي ٿو.

ڪن جو زخم:

انهيءَ تڪليف ۾ڪن جي اندر زخم ٿي سگهي ٿو. اگر سور ويجهو هجي ته معائني وقت صاف نظر اچي ٿو پر جيڪڏهين پري هجي ته نظر نٿو اچي، ليڪن ڪن ۾ درد تمام گهڻو ٿيندو آهي. ۽ ڪن هر وقت پيپ سان پريل رهندو اهي. ۽ بار بار ڪن کي صاف ڪرڻ جي ضرورت محسوس ٿيندي آهي. ۽ بعض وقت ڪڏهين ڪڏهين ڪنن مان بدبوءِ اچڻ شروع ٿيندي آهي. انهيءَ لاءِ حڪيم اجمل خان ڪن کي ڌوئڻ لاءِ هي نسخو استعمال ڪندو هو. شهد 2 تولا. اجواڻ 1 تولو ٻنهي کي پاڻي ۾ ٽهڪائي ڪري ڇاڻي وهندڙ ڪن کي انهيءَ سان ڌوئڻ گهرجي. هي عمل ايترو وقت جاري ڪندو رهجي، جيستائين ڪن مان پيپ اچڻ بند نه ٿئي. ۽ ڪن جو درد مڪمل طرح ختم نه ٿي وڃي.

ٻهراپن (ٻوڙاڻ):

ڪن جي تڪليف ۾ وڏي آواز سان ٻڌڻ يا ٻوڙاڻ جي تڪليف به وڌيڪ آهي. بعض وقت ڪن ۾ ميل گڏ ٿي وڃڻ ڪري ٻڌڻ جي قوت

ڪمزور ٿي وڃي ٿي ۽ آواز پوري طرح ٻڌڻ ۾ نہ ايندو آهي. يا آواز اچڻ بلڪل بند ٿي ويندي آهي ۽ ڪنن ۾ مختلف آواز ايندي رهندي آهي ۽ آواز ڏيڻ تي مريض هيڏانهن هوڏانهن نهاريندو آهي. ۽ هو ڪجهہ سمجهي نہ سگهندو آهي تہ هن کي ڇا ڪرڻ کپي. اهڙي حالت ۾ شهد پنهنجو ڪمال ڪري ڏيکاري ٿي. شهد کي ڪن ۾ وجهندو رهجي. يا روغن سماعت ڪشا کي شهد ۾ ملائي ڪن ۾ ٻہ ڦڙا ٽپڪائي وجهجن يا ترش انار جيڪو گودي سميت نچوڙيل هجي، انار جي ڇلڪي کي انهيءَ کي پاڻي ۾ گرم ڪري ڇاڻي شهد ملائي ڪن ۾ ٽپڪائجي انهيءَ ڪان ڪن جي اها تڪليف.دور ٿي ويندي.

نوٽ: اهو ضروري آهي تہ مريض پيدائشي ٻوڙو نہ هجي.

ڪن ۾ وڄڻ جو آواز:

انهيءَ مرض ۾ مريض ڪن جي معاملي ۾ وهم تي ويندو آهي ۽ هو هر وقت ڪن ۾ لڳو پيو هوندو آهي تہ ڪن جي اندر ٺڪ ٺڪ جي آواز ٻڌڻ ۾ ايندي آهي ۽ مريض ڪنهن وقت ائين سمجهندو آهي تہ ڪن ۾ ڪا شيءِ داخل ٿي ويئي آهي. انهيءَ جي ڪري ٻڌڻ ۾ ڪمزور ٿي ويندو آهي. انهيءَ لاءِ جيڪڏهين انهيءَ مرض ۾ لاڳيتو شهد وڌي وڃي تہ انهيءَ ڪان ڇوٽڪارو ملي ٿو.

زخمر ۽ جلي ويل جسم تي شهد جا مفيد اثرات

ايئن تہ شهد جو اهو ڪمال آهي تہ موت کانسواءِ هر بيماري جو علاج آهي، ۽ انهيءَ کائڻ سان گهڻين بيمارين مان نجات ملي ٿي. ليڪن انهيءَ جي اندروني فائدن سان گڏوگڏ ٻاهرين فائدا بہ آهن. جهرنا حڪيم ۽ آئرويد انهيءَ کي جلي ويل چمڙي تي مريض کي استعمال ڪرائين ٿا. ليڪن هاڻي سائنس انتهائي ترقي ڪري ۽ ڪروڙين روپيا ريسرچ تي لڳائڻ جي باوجود انهي ڳالهہ تي متفق آهن تہ زخم ۽ جلي ويل جڳهہ تي بروقت شهد لڳائي وڃي. تہ انهيءَ مان زخم بہ ٺيڪ ٿي وڃي ٿو ۽ زخم جا نشان تڪ مٽي وڃن ٿا. يورپ ۾ هي واقعو طبقي حلقن ۾ گهڻو مشهور هو تہ هڪ دفعي پيٽرول سان ڀريل ٽئنڪ ڦاٽي ويئي، جنهن ڪري هڪ ماڻهو بري طرح زخمي ٿي پيو. 20_25 ميلن جي فاصلي تائين ڪا اسپتال نہ هئي ۽ زخمي درد کان تڙپي رهيو هو. انهيءَ پريشان واري حالت ۾ زخمي جي ڀيڻ ماءُ کي انوکو خيال آيو انهيءَ اهو ٻڌو هو تہ شهد زخمن لاءِ مفيد آهي، چناچہ انهيءَ پنهنجي پٽ جي سڙيل سموري جسم تي شهد لڳائي ۽ شهد ۾ ڪپڙو آلو ڪري انهيءَ جي جسم تي لپيٽي ڇڏيو. بعد ۾ انهيءَ کي اسپتال ۾ وٺي ويا. ڊاڪٽرن جي هڪ ٽيم انهيءَ جو معائنو ڪيو ۽ هڪ ٺي آواز سان چيائون تہ شهد ئي ان جي زندگي بچائي آهي. ۽ پوءِ اسپتال ۾ هن جو باقاعدگيءَ سان علاج ڪيو ويو. جڏهن مريض صحتياب ٿيو تہ ڊاڪٽر ڏسي ڪري حيران ٿي ويا تہ جلي ويل چمڙي تي ڪوئي نشان يا داغ نہ هو. اهو سڀ شهد جو ڪمال هو. هڪ پروفيسر عابده روما ٻڌائي ٿي تہ هڪ ڏينهن گهر ۾ تيز ڇُري سان سبزي وڍي رهي هئس تہ لاپرواهيءَ کان منهنجي آڱر ڪٽجي ويئي. زخم ايترو گهرو ۽ شديد هو جو مان بيهوش ٿي ويس ۽ خون بہ ڪافي انهيءَ وقت منهنجي والده صاحب کي هڪ خيال آيو ۽ شهد جي بوتل الماڙي مان ڪڍي ۽ منهنجي آڱر کي شهد سان تر ڪري ڇڏيو.

هڪ منٽ جي لاءِ شهد منهنجي زخم تي لڳو ۽ مونکي تڏهين احساس ٿيو جيئن ٻرندڙ انگارن تي ڪنهن پاڻي وڌو آهي. آءَ حيران ٿي

ويس جڏهن مون ڏٺو تہ پٽي ٻڌڻ سان خون بند ٿي ويو آهي زخم ٺيڪ ٿيڻ تي جڏهين پٽي کولي ويئي تہ منهنجي خوشيءَ جي حد ئي نہ رهي. جڏهن مون ڏٺو تہ منهنجي آگر تي نشان تڪ ڪو نہ هو. ان واقعات جي روشني ۾ هاڻي هي فيصلو ڪرڻ ۾ مشڪل نہ آهي تہ شهد زخم ۾ جلي ويل چمڙيءَ لاءِ شفا جو حڪم رکي ٿي. اهڙي طرح شهد کي هر ڇوٽي موٽي زخم تي لڳائي سگهجي ٿو. ٻارن جي ڦوڙن تي اگر شهد جا ڦاڙا ڏاهي لڳايا وڃن تہ اهي ٺيڪ ٿي وڃن ۽ نشان بہ مٽجي وڃن.

ڇاتي ۽ دم جي بيماري ۾ شهد جو استعمال

قديم حڪيم جديد سائنس ۽تمام حضرات انهيءَ ڳالهه تي متفق آهن تہ شهد ڇاتي ۽ دم جي بيماري ۾ اثر واري غذا آهي. شهد جي فائدن ڪري هر حڪيم يا طبيب پنهنجي دواخاني ۾ شهد باقاعدي استعمال ڪري ٿو. ايئن تہ گهڻيون بيماريون سر فهرست آهن. ليڪن دم جو مريض زندگي ۽ موت کي ترجيح ڏي ٿو. دم جي مريض جي زندگي اجيرن بي مزي ۽ گهرجي چارديواري تائين محدود ٿي رهي ٿي. انهيءَ کي ہ قدم هلڻ سان ساهہ ڦولجي وڃجي ٿو. عموماً مريض کي قبض ۽ پيٽ جي گئس جي شڪايت رهندي آهي ۽ هلڪي کانسي شروع ٿيندي آهي ۽ کانسي ايتري شدت اختيار ڪندي آهي. جو ساهہ کڻڻ ۾ گهڻي تڪليف ٿيندي آهي. مريض انهيءَ وقت پاڻ کي موت جي ويجهو سمجهي ٿو. کانسي جي شدت کان چهرو لعل ٿي وڃي ٿو. منهن مان آواز نہ نڪرندو آهي ٿوري دير ۾ بلغم خارج ٿيڻ تي ساهہ کڻڻ محال ۽ سارو جسم پگهر سان پرجي ويندو آهي ۽ دمي جو مريض دوره بعد نڍال (بي سرت) ٿي ويندو آهي. اهڙي وقت مريض کي فوري طور شهد جا ہ چمچ چٽائجن تہ جلدي قوت بحال ٿي ويندي آهي. ۽ ساهہ جي نلي ۾ خراش سان گڏوگڏ ڇهتيل بلغم بہ اکڙجي وڃي ٿي بلغم نڪرڻ تي ساهہ جي نلي ۾ سڪون اچي ٿو. انهيءَ لاءِ هي نسخو بہ فائدي وارو آهي. تخم ڪنان 1 تولو 2 تولا شهد بہ ڪپ پاڻي ۾ چڱي طرح جوش ڏيئي ڇاڻي پيارڻ سان ساهہ کڻڻ بہ بحال ٿئي ٿو. اگر انهيءَ نسخي کي لاڳيتو استعمال ڪيو وڃي تہ دوري جي نوبت نہ ايندي ۽ ساهہ بہ وڌيڪ نہ ڦوليندو.

منهن ۾ ڇالا يا داڻا

منهن ۾ داڻا يا ڇالا جي تڪليف گهڻي ٿيندي آهي. سڄو منهن سور ڪري ٿو ڪنهن سان ڳالهه ڪرڻ تي دل نه چاهيندي آهي، ڪجهه به کائڻ لاءِ دل نه ڪندي آهي ۽ مريض بار بار ڪير پيئڻ پسند ڪري ٿو. منهن ۾ ڇالا بعض وقت معدي جي گرمي يا تيزابيت جي زيادتي يا قبض ڪان ٿين ٿا. ۽ منهن اندران سارو پچي پوي ٿو ڇالا زبان تي به نڪرن ٿا. اگر انهيءَ ڇالن تي صرف شهد لڳائي وڃي ته ان جي شدت ۾ ڪمي ايندي آهي. شهد ۾ گليسرين هم وزن ملائي، ڇالن ۽ داڻن تي لڳائيندو رهجي ته ان سان اها تڪليف ٺيڪ ٿي وڃي ٿي. اگر انهيءَ سان گڏوگڏ شهد کاڌي وڃي ته انهيءَ تڪليف کي گهٽ ڪرڻ لاءِ گهڻو فائدو ملندو آهي.

خشڪ کانسي

خشڪ کانسي ۾ ڦڦڙن جي اندروني جهلي ۾ ورم ٿي ويجي ٿو. جنهن ڪري کانسي بار بار ۽ زوردار ٿئي ٿي ۽ مريض بعض اوقات کنگهي کنگهي بي حال ٿي ويجي ٿو. انهيءَ تڪليف ۾ ڪا چوٽي موٽي دوا اثر نہ ٿي ڪري، ليڪن شهد ئي هڪ واحد غذا آهي جو انهيءَ کانسي ۾ فائدو ڪري ٿي اگر صرف شهد کي ئي انهيءَ وقت بار بار چٽايو وڃي تہ خشڪ کانسي ۾ گهڻو فائدو ٿئي ٿو.

گلي جي خشڪي دور ڪرڻ لاءِ بادام 7 داڻا پيهي ڪري شهد ۾ ملائي ڪري چٽائڻ سان خشڪ کانسي کان نجات ملي ٿي. انهيءَ لاءِ هر گهر ۾ شهد جو هجڻ تمام ضروري آهي. ٽي بي ۾ شهد هڪ اڪسير دوا آهي.

هڪ زمانو هو جڏهن ٽي بي جو مريض ساري ساري رات کنگهي کنگهي ۽ بلغم ڪري رات گذري ويندي يعني انهيءَ تڪليف ۾ ڦڦڙن ۾ زخم ٿي ويندا آهن ۽ مريض ڏينهون ڏينهن ڪمزور ٿيندو ويندو آهي ۽ ساهہ گهٽيل رهندو آهي. جڏهن انهيءَ تڪليف جو علاج موجود نہ آهي. تڏهن مريض کي صرف شهد جو استعمال ڪرايو ويندو هو. اڄ بہ سائنس پنهنجي ترقي جي باوجود انهيءَ ڳالهہ تي متفق آهي تہ ٽي بي ۾ شهد سنو ڪم ڪري ٿي. يورپ ۾ ڪارتليند نالي جي هڪ خاتون پنهنجي مڙس کي صبح شام هڪ چمچو شهد ڏيندي هئي. جنگ ۾ انهيءَ جو مڙس جوهڪ ڦڦڙ ضايع ٿي ويو هو. ڊاڪٽر انهيءَ کي لا علاج قرار ڇڏيو هو. صرف ڪجهہ ڏينهن هن جي زندگي جي پيشنگوئي هئي. ليڪن شهد جي مسلسل استعمال ڪرڻ سان اهو ماڻهو 25 سال زندهہ رهيو هو ۽ ڪڏهن هن کي ڦڦڙن جي تڪليف محسوس نہ ٿي ۽ نہ ڪڏهن بخار آيو ٽي بي هڪ موذي مرض آهي انهيءَ لاءِ هن جي باقاعدي علاج سان گڏوگڏ ماکيءَ ۽ کير جو استعمال بلڪل ضروري آهي.

ڏندن جي بيماري ۾ ماکيءَ جو استعمال

ڏند هڪ صاف شفاف صحت مند مضبوط ۽ جسم جي لاءِ الله تعاليٰ جي طرفان ڏنل هڪ نعمت آهن. کاڌي هضم ڪرڻ لاءِ ڏندن هڪ اهم حصو رکن ٿا. ڏندن جي انهي پيسيءَ ۾ کاڌي جا ذرڙا باريڪ طرح رهجي وڃن ٿا يا پيسجي وڃن ٿا. تاڪ ڏندن جو ڪم آنديءَ کي نہ ڪرڻو پوي، اگر منهن ۾ ڏند صاف نہ هجن ۽ ڏندن ۾ ڪا خرابي ٿي وڃي تہ پوءِ اسان طرحين جي بيمارين ۾ مبتلا ٿي وڃون ٿا. بعض اوقات ڏند خراب ٿي وڃن ٿا. ڏند قدرت جي انتظام موجب ڪڏهن خراب نہ ٿين بلڪ اسان کي پنهنجي غلطين ڪري اها تڪليف ملي ٿي.

ڏندن کي زياده منجن يا برش بہ ڏندن جي دشمن آهي. ڏندن کي گهٽو چمڪائڻ واري چيز بہ ڏندن جو هيٺين واري تهہ کي خراب ڪرائي. انهيءَ لاءِ اهڙي ڪا بہ چيز استعمال ڪرڻ نہ کپي. ڏندن جون هونئن تہ گهڻيون تڪليفون آهن. ليڪن انهيءَ ۾ هيٺ ڏنل ڪجھ بيماريون اڄڪلھ وڌيڪ آهن.

پائيوريا:

اگرچ پائيوريا ۾ خون گهٽ نڪري ٿو ليڪن هي ڏندن جي سڀ کان وڌيڪ ۽ پيچيده بيماري آهي. جنهن جو اثر پوري جسم تي ٿئي ٿو. انهيءَ بيماري ۾ ڏندن جي درمياني حصي ۾ پيپ پرجي وڃي ٿي، جنهن کي دٻائڻ سان خون سان گڏ خارج ٿئي ٿي. بعض وقت اها مسوڙن ۾ ڦهلجي وڃي ٿي. انهيءَ ڪري ڏندن جي پاڙن ۾ ڦوڙا ٿي وڃن ٿا. جنهن ڪري يا تہ مسوڙن ۾ سوراخ ڪري علاج ڪيو وڃي ٿو يا ڏند ڪڍيا وڃن ٿا ۽ منهن مان بدبوءِ بہ اچي ٿي. ۽ ڏندن جي صفائيءَ ۾ ذري غفلت ڪئي وڃي تہ وٽ ويهڻ ۾ بہ مشڪل ٿي وڃي ٿو. انهيءَ ڏکي ڳالھ ڪرڻ جو مقصد صرف هي آهي تہ اهڙي موذي ۽ نامراد مرض ۾ بہ فقط شهد ئي سٺو ڪم ڪري ڪري ٿي.

ماکيءَ جي استعمال سان نہ صرف پيپ ۽ خون بند ٿي وڃي ٿو بلڪ منهن جي بدبوءِ بہ ويندي رهندي آهي. شهد ۽ روغنِ زيتون ملائي ڏندن تي ملجي تہ ڏندن مان خون اچڻ جي شڪايت ختم ٿي ويندي. بعض طبيب شهد کي سرڪي ۾ ملائي ڪري غرغرا ڪرڻ سان بہ تڪليف ۾ فائدو ٿي وڃي ٿو. نمڪ ڪارا مرچ ۽ ڦٽڪڙي پيهي ڪري شهد ۾ ملائي ڏندن تي ملڻ سان پائيوريا جي تڪليف ٺيڪ ٿي وڃي ٿي. ڏند اگر ميلا ۽ بدصورت هجن تہ اکروٽ ۽ بادام جا ڇلڪا جلائي رک ڪري انهيءَ ۾ شهد کي شهد ۾ ملائي روزانو ڏندن تي ملجن تہ ڏند موتين جي وانگر چمڪندا ۽ خوبصورت ٿي ويندا. شهد جي استعمال بعد ڏندن کي نيم گرم پاڻي سان ڌوئجن انهيءَ ڪري ڏندن ۾ وڌيڪ چمڪ ايندي.

ڏندن جو درد:

جيڪڏهن ڏند خراب ٿي وڃن يا ڪوئي هڪ ڏند خراب ٿي وڃي تہ انهيءَ ۾ شديد درد ٿيندو آهي، ۽ خراب ڏند جي اردگرد مسوڙا بہ متاثر ٿين ٿا. منهن کولڻ سان بہ درد ٿئي ٿو. بعض اوقات ورم ڇهري تي اچي وڃي ٿو. ڏندن ۾ درد اگر ڪپڙو لڳڻ ڪري هجي تہ واوڙنگ 1 تولو پاڻي ۾ ٺهڪائي ڪري شهد بہ تولا ملائي، ان سان ڪُلي ڪجي. درد ۾ فوراً فائدو ٿيندو.

اگر ڏندن ۾ درد شديد جو هجي تہ هڪ ٽوٽڪو پنهنجي ذاتي تجربي جو لکان ٿو جنهن ڏند ۾ درد ٿي رهيو هجي انهيءَ تي ڊيٽول ملجي ۽ نيم گرم پاڻي سان غُر غُرا ڪجن. انهيءَ بعد درد واري ڏند تي شهد جو ليپ ڪجي اهو شرطيہ يقيني ۽ آزمايل ٽوٽڪو آهي. اگر روزانہ ڏند صفا ڪرڻا هجن تہ شهد ۾ نمڪ ملائي ڪري برش سان ڏندن تي ملجي، انهيءَ کان ڏند صفا ٿي ويندا ۽ بيماري کان بہ نجات ملندي.

موٽاپي جو شهد سان علاج

موٽاپو اڄڪلهه وبا جي طرح ڦهلجي رهيو آهي هڪ مرض آهي ايشيا ۾ شايد پاڪستان ئي هڪ اهڙو ملڪ آهي، جتي موٽاپي جا ڪيس گهڻا نظر اچن ٿا. موٽو جسم ۽ وڏو پيٽ اها خاص بيماري ٿي وئي آهي، اها تڪليف زياده ڪاڏو ڪائڻ ڪري ۽ گهٽ محنت ڪرڻ وارن کي وڌيڪ ٿيندي آهي. امير گهراڻي جون عورتون انهيءَ جو زياده شڪار ٿين ٿيون، انهن جو خاص ڪرڻ جيڪي ايئر ڪنڊيشن ڪوٺين ۾ ليٽيون رهن ٿيون. موٽاپو مرغن ۽ گوشت جو زياده استعمال ڪرڻ سان ٿئي ٿو. انهيءَ ڪري جسم ۾ چربي وڌي وڃي ٿي، جسم ڀڊو ۽ ٻي ڊول ٿي وڃي ٿو. ۽ جسم ايترو موٽو ٿي وڃي ٿو جو هلڻ چلڻ بہ محال ٿي وڃي ٿو. ۽ جڏهين نوبت ايتري تائين پهچي ٿي تہ پوءِ اهو خيال اچي ٿو. تہ هي ڇا ٿي ويو آهي. انهيءَ وقت پوءِ مريض جڏهن ڊاڪٽرن جي تلاش ڪري ٿو ۽ چاهي ٿو تہ راتو رات وزن گهٽ ٿي وڃي. ليڪن انهيءَ ۾ ناڪامي ٿئي ٿي. سائنس تمام تر ترقي جي باوجود موٽاپي جو ڪوئي معقول علاج ڳولهي نہ سگهي آهي. ليڪن هتي بہ صرف هڪ دوا ڪم اچي ٿي، جنهن جو نالو شهد آهي الله تعاليٰ انهيءَ جي اندر اهڙا جزا پيدا ڪري رکيا آهن، جنهن سان هر بيماري جو علاج ممڪن آهي. شهد موٽاپي جو بهترين علاج آهي. اهي مرد يا خواتين جنهن جو پيٽ وڏو ٿي ويو آهي، ڪنهن بہ طرح گهٽ نہ ٿو ٿئي. انهيءَ لاءِ فقط شهد ئي هڪ شفا جو حڪم رکي ٿي هڪ گلاس گرم پاڻي ۾ ٻہ چمچا شهد ملائي صبح جو نيراني پيئڻ سان موٽاپو ختم ٿي وڃي ٿو ۽ وڌيڪ پيٽ بہ ننڍو ٿي ويندو. موٽاپي کي دور ڪرڻ لاءِ ايئن تہ ٻيا بہ گهڻا علاج آهن، ليڪن هي نسخو انهيءَ لاءِ وڌيڪ ڪارگر آهي. ليمي جو رس ٻہ چمچا شهد ۾ ملائي پيئڻ سان موٽاپو دور ٿي وڃي ٿو. ۽ انهيءَ نتيجي تي پهچڻ تائين شهد جو مسلسل استعمال ڪرڻ سان موٽاپي جو سوال ئي پيدا نہ ٿيندو. انهيءَ موذي مرض ۽ تڪليف واري مرض کان بچڻ لاءِ ضروري آهي تہ گهر ۾ شهد جو استعمال باقاعدي سان ڪيو وڃي.

دائمي قبضي جي لاءِ شهد اڪسير آهي

قبضي کي "ام لامراض" يعني سڀني بيمارين جي ماءُ ڪري چون ٿا. هي اها تڪليف آهي، جنهن کان سڀئي تڪليفون پيدا ٿين ٿيون، قبض جو مرض سڀني بيمارين ۾ مبتلا ٿي وڃي ٿو. گئس، درد سر، پيٽ جي گڙ ٻڙ ۽ طبيعت ۾ چڙ چڙاپڻ انهيءَ تڪليف جون نشانيون آهن، قبض جو مريض هر وقت ڪنهن نہ ڪنهن تڪليف جي شڪايت ڪندو رهندو آهي. دوائون کائڻ انهيءَ جو مشغلو ٿي ويندو آهي. ليڪن انهيءَ سان انهيءَ کي نجات نہ ملندي آهي. اهي ماڻهو جيڪي دائمي قبضي جي شڪايت ڪن ٿا. انهيءَ جي لاءِ شهد هڪ ٽڪ نسخو آهي، انهيءَ کي اڪيلو بہ استعمال ڪري سگهجي ٿو ۽ هڪ پيالي گرم کير ۾ 2_3 چمچا شهد ملائي ڪري پيئڻ سان دائمي قبض دور ٿي ٿي ويندي اهي. ورهين جو مريض ڏينهن ۾ ٺيڪ ٿي ويندو آهي. ۽ گڏوگڏ قبضي کان پيدا ٿيل بيمارين بہ دور ٿين ٿيون. ۽ مريض ٿورن ڏينهن خوش خورم نظر اچي ٿو. قبضي جي ٺيڪ ٿيڻ تي ڪنهن بہ تڪليف جي شڪايت نہ ٿو ڪري.

نسخو:

گل ڪند 2_ تولا، شهد 2 تولا، ۾ ملائي رات جو نيم گرم کير سان استعمال ڪجي تہ انهيءَ کان دائمي قبضي جو نام نشان مٽي وڃي ٿو. آنڊي جي خشڪي ختم ٿي وڃي ٿي. حڪيم ۽ ڊاڪٽر انهيءَ لاءِ شهد کي هميشہ دائمي قبضي لاءِ استعمال ڪن ٿا ۽ انهيءَ سان 100 سيڪڙو فائدو ٿئي ٿو.

دستن ۾ شهد جو استعمال

جتي شهد قبض لاءِ مفيد آهي، اتي دستن لاءِ بہ اڪسير جو ڪم ڪري ٿي. اگر ڪنهن سبب ڪري دست ايندا هجن تہ انهيءَ جي استعمال سان نيڪ ٿي وڃن ٿا. هڪ ماڻهو آچاريہ وئيديہ وٽ آيو چيائين منهنجي ياءُ کي دست ٿيا آهن. ڪوئي دوا ٻڌايو. وئيديہ چيو شهد پلائو اهو شخص وري ٿوري دير بعد آيو چيائين شهد پيارڻ سان دستن ۾ زياد تي ٿي آهي. آچاريہ وري چيو تہ شهد پلائو هو شخص وري ويو ۽ پنهنجي ياءُ کي شهد پياري آيو اهو ماڻهو وري وري ڪيترا پيرا آيو. ۽ بار بار دستن ۾ اضافي جي شڪايت ڪندو رهيو. ۽ وئيد هن کي وري وري شهد پيارڻ لاءِ چوندو رهيو. آخر هن کي دست بند ٿي ويا. ۽ مريض مڪمل طور نيڪ ٿي ويو. انهيءَ واقعي بعد اها حقيقت روشن ٿئي ٿي تہ واقعي ايشور شهد جي اندر مڪمل شفا رکي آهي. چونڪ شهد دستن ۾ بہ مفيد آهي. انهيءَ لاءِ دست ڪنهن سبب ڪان ٿيندا هجن تہ بہ بنا ججهڪ ۽ ڊپ جي شهد جو استعمال ڪرڻ گهرجي چو تہ انهيءَ ۾ فائدو ئي فائدو آهي.

داغ، ڏبا ۽ چانهين ۾ شهد جو استعمال

انهيءَ حقيقت کان انڪار نہ ٿو ڪري سگهجي تہ اڄ جو دور بيمارين جو دور آهي، هر شخص ڪنهن نہ ڪنهن بيماري ۾ مبتلا آهي. اڄ صاف شفات چمڪدار خوبصورت ۽ پر رونق نوراني چهرا ڏسڻ ۾ گهٽ اچن ٿا. اندر پيل اکيون، بي رونق داغدار، دهبا، چاهيون ۽ کهيل سان ڀريل چهرا نظر اچن ٿا. اڄڪلهہ گهڻا ڇوڪرا ۽ ڇوڪريون انهيءَ تڪليف ۾ مبتلا آهن. ڇوڪرين طرحين طرحين جا ڪريم چهري تي لڳائي ڪري چهري جي حالت بگاڙي ڇڏي آهي. دوائون ۽ ٽوٽڪا استعمال ڪري برا حال ٿين ٿا. جڏهن ڪنهن بہ طرح فائدو نہ ٿو ٿئي تہ ٿڪي ڪري ويهي رهن ٿا ۽ احساس ڪمتري جا مريض ٿين ٿا. انهيءَ تڪليف ۾ڇوڪريون خاص طور تي مبتلا آهن. گهڻين عورتن کي حمل جي دوران چهري تي چانيون پئجي وڃن ٿيون ۽ گهڻين کي زچگي (ڊليوري) جي بعد داغ ڏبا پئجي وڃن ٿا. ايام جي ڪمي بيشي کان بہ هي تڪليف ٿئي ٿي. ليڪوريا جي شڪايت ڪري بہ چهري جو رنگ خراب ۽ ميلو ٿي وڃي ٿو. انهيءَ وقت شهد پنهنجو ڪمال ڪري ٿي. انهيءَ جي اندروني ۽ ٻاهرين استعمال سان چهرو صاف شفاف ۽ چهري تي چمڪ ۽ خوبصورتي اچي وڃي ٿي. داغ ڏبن ۽ چانين جا نشان ڏڪ مٽجي وڃن ٿا. حڪيم لکي ٿو. مون انهيءَ علاج سان مريض تي انهيءَ جو جادو جهڙو اثر ڏٺو داغ ڏبا ڪيل ۽ چانيون جا مريض جيڪي ڪنهن دوا سان نيڪ نہ ٿيا، اهي شهد جي استعمال سان نيڪ ٿي ويا. مون شروعات ۾ انهن مريضن کي انهيءَ جا شفابخش اثرات بيان ڪري ٻڌايا ۽ استعمال ڪرڻ لاءِ چيو تہ بعض مريضن ان کي ٺاري ڇڏيو. ۽ پڙهيل لکيل ڇوڪرين منهنجو ۽ شهد جو مذاق اڏايو ۽ چيائون حڪيم صاحب جنهن تڪليف کي ڊاڪٽر صاحب جون دوائون ۽ جرمني کان گهرايل ڪريمون نيڪ نہ ڪري سگهيون. انهيءَ کي شهد ڪيئن نيڪ ڪري سگهندي. مون انهن اهڙن مريضن سان اصرار ڪري شهد جي استعمال ڪرڻ لاءِ راضي ڪيو ۽ پوءِ جيڪو انهيءَ جا اثرات جا نتيجا نڪتا ۽ جيترو فائدو ٿيو اهو

مون وٽ اهي الفاظ نہ آهن. جو آءٌ انهيءَ جو بيان ڪري سگهان. شهد چونڪ بهترين مصطفيٰ دوا آهي ۽ تازي خون پيدا ڪرڻ واري دوا آهي ۽ انهيءَ جو مسلسل استعمال سان چهري جا نشان تڪ متجي وڃن ٿا.

شهد 2 تولا شربت عناب 4 تولہ ۽ منڊي ٻوٽي جو پاڻي نڪتل هڪ ڪپ انهن چيزن کي ملائي ڪري صبح جو نيراڻي پيارڻ ڪري چهرو صاف ٿي ويو. رات جو شهد 4 تولا ڪير هڪ ڪپ پيالي ۾ ملائي استعمال ڪرايو ۽ چهري تي ليپ لاءِ هيٺيون نسخو استعمال ڪيو. بيسڻ، دوده ۽ شهد هڪجيترو وزن ملائي لئي جهڙو ڪري ۽چهري تي هلڪو ليپ ڪجي. هڪ ڪلاڪ ڪانپوءِ چهري کي نيم گرم پاڻي سان ۽ صابڻ سان ڌوئجي هي عمل روزانو 2 مهينا تائين ڪجي. انشاءالله چهرو چنڊ وانگر روشن ۽ خوبصورت ٿي ويندو. داغ ڌٻا، ڪيل ۽ چانهين جا نشان تڪ متجي ويندا. ۽ تنهن ڪانسواءِ شهد ۽ليمي جو رس هڪ جيترو وزن ملائي ڪري لڳائڻ سان بہ چهرو صاف ٿي وڃي ٿو. اگر وقت ڪان اڳ ۾ چهري تي جهريون پئجي ويون آهن تہ اهي بہ ٺيڪ ٿي وڃن ٿيون.

سنڌن ۽ گوڏن جي سُور ۾ شهد جو استعمال

جوڙن جو درد هڪ نامراد ۽ خبيث مرض آهي. مرض جي شدت ۾ جوڙن ۾ ورم اچي ويجي ٿو. آڱريون ڏنگيون ڦڏيون ۽ خراب ٿي وڃن ٿيون. مريض درد جي شدت کان چلائي ٿو هن کي هڪ منٽ به چين نه ٿو اچي. گرمين ۾ به درد ٿيندو رهندو آهي. ليڪن سردين ۾ انهيءَ جي شدت وڌندي رهندي آهي. جوڙن جي درد جو مريض سڄي رات بي آرام رهي ٿو اها تڪليف جوڙن ۾ يورڪ ائسڊ جمي وڃڻ ڪري ٿئي ٿي. جوڙن ۾ لچڪ ختم ٿي وڃي ٿي ۽ انهيءَ جاءِ تي سختي پيدا ٿيندي آهي. جوڙن جي درد جو مريض انتهائي حالت ۾ موت جي تمنا ڪري ٿو. ايئن ته هنجي لاءِ ڪيتريون ئي دوائون آهن. ليڪن شهد انهيءَ تڪليف ۾ اندروني ۽ ٻاهريون فائدو ڪري ٿي ڪا به دوا اهڙي تيزي سان اثر نه ٿي ڪري. جيڪڏهن درد شديد هجي ته شهد کي روغن زيتون ۾ حل ڪري ٿورو هلڪو گرم ڪري درد جي جاءِ تي هلڪن هٿن سان مالش ڪبي ۽ پوءِ ان جي مٿان ڪپڙو ٻڌي ڇڏجي درد جي شدت فوراً گهٽجي ويندي.

جوڙن جي درد ۾ اهو خيال رکجي ته يورڪ ائسڊ پاخاني پيشاب رستي خارج ٿيندو رهي ۽ جوڙ خالي ٿيندا رهن. انهيءَ لاءِ شهد 2 تولا هڪ نيم گرم پاڻي ۾ ملائي ڪري صبح نيراني پيئڻ کپي. جنهن ڪري هي موٽاپو گهٽ ڪندو ۽ جوڙن جي يورڪ ائسڊ کي به اکيڙي ڪري، پيشاب پاخاني رستي خارج ڪندو. انهيءَ جي مسلسل استعمال سان جوڙن جي درد ۾ ڪنهن حد تائين فائدو ٿيندو. سورن جان شيرين اماسو شهد 2 تولا ۾ ملائي ڪرڻ کائڻ سان به گهڻو فائديمند آهي.

ڪمزوري جو فوري علاج شهد

جيڪڏهن جسم ۾ شديد ڪمزوري محسوس ڪئي وڃي يا ڪنهن سبب کان جسم مان خون وڌيڪ وهي ويو هجي يا بليڊنگ ٿي هجي. خون جي ڪمي هجي يا تيز بخار ڪانپوءِ جسم ۾ ڪمزوري زياده محسوس ٿيندي هجي ته انهيءَ وقت شهد جا ٻه چمچا نيم گرم کير ۾ ملائي ڪري پيئڻ سان ڪمزوري جو احساس بلڪل ختم ٿي ويندو. شهد جي وڏي خوبي اها آهي جو هو جلدي اثر ڪري ٿي ۽ انسان جي بدن لاءِ صحت بخش آهي. ڪائڻ کان اڳ ۾ ئي انهيءَ جو 90 فيصد حصو هضم ٿيندو آهي. انهيءَ ڪري ئي هي فورن ڪمزوري کي دور ڪري توانائي بخشي ٿي ۽ انهيءَ مان حاصل ٿيل کوٽ ديرپا گهڻي وقت تائين هجي ٿي. هي هڪ واحد دوا آهي، جنهن جو جيترو وڌيڪ استعمال ڪيو وڃي اوترو ئي زياده فائدو ٿئي ٿو ۽ انهيءَ جي مسلسل استعمال سان بيمارين کان نجات ملي اٿي. اگر شديد ڪمزوري کان شديد دورو به پوندو هجي ته عرق گا و زبان هڪ ڪپ ۾ شهد ٻه تولا پيارڻ سان ڪمزوري دور ٿي ويند ياهي. ۽ غشي ۾ آيل مريض اکيون کولي ٿو.

وضع حمل جي بعد ۾ بخار جو ٿيڻ

بعض وقت ٻار ٿيڻ بعد بخار ٿي ويجي ٿو. هي نسخو انهيءَ لاءِ مفيد آهي. اناب 5 داڻا هڪ پيالي ۾ پسائي ڪري پوءِ انهيءَ کي هٿ سان مهٽي ڪري شهد ٻه تولا ملائي ڪري پيارڻ سان بخار لهي ويندو.

ليڪوريا:

انهيءَ تڪليف کي سيلان الرحم به چئجي ٿو. هي مرض عورت جي حسن جو دشمن آهي. سرخ ۽ سفيد ڇهري جي جاءِ تي پيلو ۽ بي رونق ڇهرو لڳي ٿو. رطوبت خارج ٿيندي رهندي آهي. اگر شهد 2 تولا گرم کير ۾ ملائي پياري ويجي ته گهڻو فائدو ٿيندو. انهيءَ سلسلي ۾ سفوس سپاري به شهد ۾ ملائي ڪري ڏني ويجي ته جلدي فائدو ٿيندو.

خون جو گهٽ ٿيڻ يا بند ٿيڻ:

انهيءَ تڪليف ۾ مريض کي يا ته حيض جو خون اچڻ بند ٿي ويجي ٿو. يا گهٽ اچي ٿو. اگر خون بلڪل بند ٿي ويجي ته حمل جا آثار گهٽ ٿي ويجن ٿا. اها تڪليف خواتين لاءِ گهڻي پريشان واري هجي ٿي. انهيءَ کان نجات حاصل ڪرڻ لاءِ، حڪيم اجمل خان جو نسخو درج ڪجي ٿو. جنهن ۾ شهد بنيادي حيثيت رکي ٿي. حب قرطم 6 ماسا تخم چنارين 6 ماسا، خارخسک 6 ماسا پرسيا پشسان 6 ماسا ديا ديان 6 ماسا پاڻي 2 ڪپ ۾ جوش ڏيئي ڪري ڇاڻي شهد ٻه تولا ملائي ڪري پيارڻ سان حيض جو خون جاري ٿي ويجي ٿو. هي نسخو ايتري وقت تائين جاري رکجي جيستائين جاري نه ٿئي.

ڪثرت حيض:

انهيءَ تڪليف ۾ حيض جوخون تمام گهڻو اچي ٿو. خون جي زيادتي جي ڪري مريض نڍال ٿي ويجي ٿي. ڇهري جو رنگ پيلو ٿي ويجي ٿو. دل جي

ڌڙڪن تيز ٿي وڃي ٿي. ذرو ڪم ڪرڻ سان ساهہ پرجي ويندو آهي. بعض وقت مهيني ۾ 2_3 ڀيرا بہ حيض جو خون جاري ٿي ويندو آهي. هي تڪليف جوان زال غيرشادي شده ڇوڪرين کان وٺي ڪري هر عمر جي عورتن تائين ٿينديي آهي. بعض وقت تہ وڏيون ڪامياب دوائون . هن تڪليف ۾ ناڪام ٿي وڃن ٿيون. انهيءَ وقت ڪا دوا ڪارگر نہ ملي تہ پوءِ شهد جو سهارو وٺڻو پوندو آهي. واقعي الله تعاليٰ انهيءَ جي اندر انساني جسم جي تمام تڪليفن جو علاج رکيو آهي. حڪيم اجمل لکي ٿو مون وٽ هڪ مريضہ آئي جنهن ڪثرت حيض جي تڪليف کان يورپ ۾ بہ علاج ڪرايو. پاڪستان ۾ بہ ليڊي ڊاڪٽرن سندن علاج ڪيو ڪوئي فائدو نہ ٿيو. گهڻو پريشان ٿي چوڻ لڳي مون کي ڪنهن اوهان جو پتو ڏنو آهي، ليڪن ديسي علاج کان گهبرايان ٿي ڇا مان ٺيڪ ٿي وينديس. مون ان کي چيو ها تون بلڪل ٺيڪ ٿي ويندين، مون انهيءَ کي پرهيز سان هيٺيون ٽوٽڪو ٻڌايو ٻڌي ڪري حيران ٿي وئي ليڪن مريضہ منهنجي تسلي ڏيڻ تي استعمال ڪرڻ جي هان ڪئي.

نسخو حاضر آهي:

معذ تخم ريٺا اماسو پيهي ڪري شهد ۾ ملائي ڪري کارايو الله جو شڪر آهي، ٽين خوراڪ سان خون بند ٿي ويو مريضہ ٽوٽڪي جي گهڻي تعريف ڪئي. هي سارو ڪمال انهيءَ شهد جو هو جنهن خون بند ڪيو خون بند ڪرڻ ۾ هڪ گهريلو ٽوٽڪو بہ حاضر آهي. توي جي ڪارانس ڪرڙي ڪري شهد ملائي ڪري کارائڻ سان خون بند ٿي وڃي ٿو. انهيءَ نسخي جو طريقو ڪارآمد آهي. اڪيون بند ڪري اهو ٽوٽڪو استعمال ڪري سگهجي ٿو. انهيءَ کان فائدو ٿي فائدو آهي، نقصان ڪونهي.

پستانن ۾ کير جي گهٽتائي:

اگر زچ جو کير لهي نہ ايندو هجي يا کير ۾ ڪمي هجي انهيءَ ڪري ٻار جو پيٽ نہ پربو هجي تہ انهي ۾ شهد 2 تولا کير ۾ ملائي ڪري پيارڻ سان کير جي مقدار وڌي وڃي ٿي. پستانن تي ليپ ٻڌڻ سان بہ کير ۾ زيادتي ٿي وڃي ٿي. برک ارنڊ ڪوٽ ڪر شهد ۾ ملائي پستانن تي چند ڏينهن باقاعدگي سان ٻڌڻ سان چند ڏينهن ۾ کير جي مقدار وڌي وڃي ٿي.

ڇوٽا پستان:

گهڻا خط انهيءَ نموني جا اچن ٿا جنهن ۾ گهڻي شدت سان انهيءَ ڳالهه جو احساس ٿئي ٿو. ته پستان ڇوٽا آهن. جنهن ڪري اسان احساس ڪمتري جو شڪار آهيون. گهڻا ٽيوب ۽ روغن استعمال ڪيا ليڪن فائدو نه ٿيو. اهڙن مريضن لاءِ هيٺيون مالش ۽ ليپ آهي.

روغن ارنڊ ڪي شهد ۾ ملائي ڪري نيم گرم ڪري هلڪن هٿن سان مالش ڪبي ۽ پوءِ پستان جي مٿي برگ ارنڊ ٻڌي ڇڏجي ڪجهه ڏينهن تائين اهو عمل جاري رکجي انهيءَ ليپ ۽ مالش ڪرڻ سان پستانن جو سائز وڏي ويندو.

ورم رحم:

عورتن جي هي اندروني تڪليف گهڻي نامراد هجي ٿي، جيڪڏهن رحم جو ورم وڏي وڃي ته گهڻيون پيچيدگيون پيدا ٿي وينديون آهن، حمل پوري طرح قرار نه ٿو ٿئي حمل ڪري وڃي ٿو. ماهواري ۾ بي قائدگي وغيره اهي سڀ ت ڪليفون انهيءَ ڪان پيدا ٿين ٿيون. انهيءَ لاءِ انهيءَ جو بروقت علاج ڪري وٺڻ ڪري گهڻين بيمارين ٽيڻ ڪان بچي سگهجي ٿو. علاج آهي، رحم جي ورم ۾ عرق مڪوه 1 ڪپ ۾ شهد 2 چمچا ملائي ڪري پيئڻ سان گهڻو فائدو ٿئي ٿو.

انهيءَ سلسلي ۾ اندروني طور تي به دوا استعمال ڪئي وڃي ٿي. ورم رحم جي لاءِ هي دوا ڪنهن ماهر ڊاڪٽر يا دائيءَ ڪان رحم ڪي اندران رکائجي روغن گل ڪي شهد ۾ چڱي طرح حل ڪري ڪنهن صاف سٿري ڪپڙي تي ليپ ڪري انهيءَ ڪي ٻنهي طرفن ڪان چنبڙائجن ۽ هي دائي ڪان اندر رکائجي هي ورم رحم جو اڪسير نسخو آهي. ورم رحم ۽ ٻين اندروني تڪليفن ۾ به استعمال ڪيو وڃي ٿو.

ريوند خطائي تمام باريڪ پيسائي ڪري، شهد ۾ حل ڪري اهڙي طرح ڪپڙي ۾ پسائي. بذريعه دائي، استعمال ڪري ۽ ان سان گڏوگڏ عرق مڪوه ۽ شهد ضرور استعمال ڪجي شهد ۾ اها خوبي آهي ته انهيءَ ڪي مسلسل استعمال ڪيو وڃي ته شهد جا تمام گهڻا فائدا آهن.

ليڪن عورتن جي امراض ۾ خاص طور تي اندروني ۽ باهرين ٻنهي طرحين استعمال ڪجي تي ۽انهيءَ ڪري مڪمل فائدو ٿئي ٿو.

مردن جي بيمارين ۾ شهد سان علاج

احتلام:

هي مرض جوانن ۾ اڄڪلهه عام آهي. هر ٽيون ماڻهو انهيءَ مرض ۾ مبتلا آهي ۽ وڌيڪ (سپن دوش) ٿيڻ جي حالت ۾ رنگ زرد چهرو بي رونق ٿي وڃي ٿو. ۽ بعض وقت قبضي بہ ٿي ويندي آهي غرض اها تہ هي مرض نوجوانن کي گُهن جي طرح اندران کوکلو ڪري ڇڏي ٿو. طالب علم نوجوان حافظي جي ڪمزوري جو شڪار ٿي وڃي ٿو. پڙهيل ڪيل بہ ياداشت نٿي رهي نوجوان انهيءَ موذي مرض ۾ مبتلا ٿيڻ ڪري علاج جي سلسلي ۾ گهڻا پريشان رهن ٿا. ۽ بعض وقتن ڊاڪٽرن ۽ حڪيمن کان علاج ڪرائي ٿڪجي پون ٿا. ۽ مرض ۾ فائدو نہ ٿو ٿئي. انهيءَ وقت شهد پنهنجو جادو جهڙو اثر ڏيکاري ٿي. مريض کي گرم شيون بند ڪرڻ گهرجن. ۽ هي نسخو استعمال ڪري.

(پيسي هوئِ) اسلام تي هڪ چمچو شهد ۾ ملائي بہ ٽائم ڪاڏي ڪانپوءِ کائجي. انشاءَ الله ضرور فائدو ٿيندو.

مردانہ ڪمزوري:

اڄڪلهه تمام پريشان ڪندڙ تڪليفن ۾ هي تڪليف سڀ کان زياده پريشان ڪن آهي. انهيءَ مرض ۾ مبتلا مريض خودڪشي جا منصوبا بہ بنائڻ شروع ڪري ٿو. جڏهين پريشاني حد کان وڌي ويندي آهي. اگر مريض شادي شده هجي ٿو تہ پريشانين ۾ وڌيڪ اضافو ٿي ويندو آهي ۽ گهريلو حالات ناسازگار ٿي وڃن ٿا. مريض انهيءَ ۾ شڪايت ڪري ٿو تہ ان جو عضوو پوري طرح تيار نٿو ٿئي. گهڻا انجيڪشن لڳايا ۽ حڪيمن جون دوائون کاڌيون فائدو نہ ٿيو. اگر اهڙي مريض کي تسلي تشفي جي بعد صرف خالص شهد ئي کارائجي تہ انهيءَ جون تمام قوتون بحال ٿي وڃن.

مون وٽ هڪ مريض آيو جيڪو هڪ خوبصورت ۽ وڻندڙ هو. گذريل هڪ مهيني هن جي شادي ٿي هئي. گهڻيون دوائون ۽ انجيڪشن

لڳائي چڪو هو. مون هن کي سهارو ڏنو ۽ ٻڌايو تہ اهڙي طرح پريشان رهڻ سان مسئلو حل نہ ٿيندو. اوهان پاڻ کي خاطري ڏيو ۽ علاج کي چند ڏينهن جاري رکو ۽ انشاءَ الله اوهان ٺيڪ ٿي ويندا. مريض منهنجون ڳالهيون غور سان ٻڌيون ۽ ڪجهہ ڏينهن لاءِ علاج جي لاءِ آمادگي جو اظهار ڪيو. مون انهيءَ کي هي ٽوٽڪو ٻڌايو.

شهد کي آلہ تناسل تي لڳايو ۽ ان تي آگر سان هلڪي ٿهلڪي مالش ڪريو اهو ڪل پنج کان ڏهہ منٽ جاري رکجي. ۽ پوءِ شهد کي انهيءَ طرح لڳل رهڻ ڏجي. ۽ انڊرويئر پائي ڪري سمهي رهجي ۽ صبح جو اٿي ڪري پاڻي سان ڌوئي ڇڏجي انهيءَ عمل سان گڏوگڏ کائڻ جي لاءِ شهد ۾ چمچا کير ۾ ملائي ڪري استعمال ڪرايو. الله جو شڪر آهي جو انهيءَ مان هن کي گهڻو فائدو ٿيندو. شهد سان گڏ وارو هي نسخو ٻارنهن ٻين مريض تي استعمال ڪيو تہ سو فيصد ڪامياب ٿيو. هي سڀ مسئلا ان ماکي جو ڪمال هو ۽ هن کي نئين زندگي ملي. شهد مردانہ طاقت لاءِ واقعي اڪسير دوا آهي.

ٻارن جي بيماري ۾ شهد جو استعمال

ٻارن جو معاملو تمام نازڪ ۽ حساس هجي ٿو. جڏهن ڪنهن ننڍي ٻار کي تڪليف ٿيندي آهي. ته هو بيان نه ڪري سگهندو آهي. انهيءَ جي مسلسل روئڻ سان گهر وارا پريشان ٿيندا آهن. ۽ جيستائين هو چپ نه ڪري تيستائين گهر وارا اطمينان جو ساهه نٿا کڻن. ٻارن جون تڪليفون ته گهڻيون آهن. ڏند نڪرڻ وقت دستن جي عام شڪايت ٿي ويندي آهي. اگر ڏند نڪرڻ کان اڳ ۾ ئي شهد جو استعمال جاري ڪيو وڃي ۽ ٻار کي 2-3 بار شهد چٽائي وڃي ته وقت تي ٻار کي دست نه ٿيندا. ۽ نه ٻار ڪمزور ٿيندو آهي ۽ کاڌو به پوري طرح هضم ٿيندو آهي. ظاهر آهي ته صحت به سٺي رهندي آهي. ڏندن نڪرڻ وقت ٻار جي مسوڙن تي به اگر سان ٿوري شهد لڳائي ڇڏڻ کپي. انهيءَ ڪري ڏند نڪرڻ ۾ آساني پيدا ٿيندي آهي. اهي ٻار جيڪي کير شونق سان نه ٿا پيئن انهن لاءِ ضروري آهي ته کير ۾ 1 چمچو شهد ملائي پيارجي. کير هضم به جلد ٿي ويندو ۽ ٻار جي صحت به سٺي ٿيندي. شهد جي خوبي ۽ شفا جو اندازو انهيءَ مان لڳايو وڃي ٿو ته ٻار جي پيدائش وقت شهد جو ٿورو ڏنو وڃي ٿو. يورپ ۾ تمام گهڻي ترقي جي باوجود شهد کي صحت لاءِ اڪثر سمجهن ٿا ۽ ٻار جي بيمارين جا ڊاڪٽر پنهنجي ڪلينڪ ۾ شهد کارائڻ جي ضرور هدايت ڪن ٿا. اڄڪلهه ته ڪافي پاڪستاني حڪيم ۽ ڊاڪٽر به ڪمزور ٻارن کي مڇيءَ جي تيل بجاءِ شهد جو استعمال ڪرڻ لاءِ چون ٿا. جنهن ڪري ٻارن جي صحت به سٺي ٿئي ٿي. رنگ به گورو ٿئي ٿو. بک به وڌيڪ لڳي ٿي. ۽ ٻار ڏينهنون ڏينهن تندرست ٿيندو وڃي ٿو. ٻارن جي ڪالي کانسي به گهڻي نامراد آهي ۽ ٻار کنگهي کنگهي بي حال ٿي وڃي ٿو. چهرو به سرخ ٿي وڃي ٿو. بعض وقت ته الٽي به ڪري ٿو. انهيءَ تڪليف ۾ شهد جو چٽائڻ گهڻو مفيد آهي. کانسي جي دوري جو زور به ٽٽي وڃي ٿو. ٻارن جي نمونيا ۾ به شهد جو استعمال مفيد آهي. ڪالي کانسي جو اگر زور زياده هجي ۽ ٻار کي ڪنهن وقت آرام نه اچي ته هي ٽوٽڪو استعمال ڪجي.

سگريٽ جي رک حصو شهد 10 حصہ ۾ ملائي چٽڻي بنائجي ۽ وقفہ وقفہ چٽائيندو رهجي. انشاءَ الله جلد فائدو ٿيندو. هڪ ڪامياب ٻيو نسخو بہ ملاحظ فرمايو.

روغن ناريل اڌ چمچہ شهد 1 چمچہ ۾ ملائي چٽائڻ سان تمام گهڻو فائدو آهي. انهيءَ ڪري ضروري آهي تہ ٻار کي باقاعده طور تي شهد جو عادي بنايو وڃي. ٻار کي شروعات کان شهد جو استعمال ڪرايو وڃي تہ هن جي نشونما ٻين ٻارن کان بالڪل علحدا ٿيندي ۽ هو صحت جي لحاظ کان معياري ٿيندو. شهد کائڻ وارا ٻار جلدي بيمار نہ ٿيندا.

وڏي عمر لاءِ شهد هڪ ٽانڪ آهي

دنيا ۾ بعض اهڙا ملڪ آهن جتي جا ماڻهو وڏي عمر جا ٿيندا آهن. انهن ۾ آذربائيجان ۽ روس جي علائقن جا ماڻهو خاص طور تي قابل ذڪر آهن انهن ماڻهن جي طويل عمر جو راز کير، ماکي ۽ آمن روغن زيتون آهي. سروي مطابق اهي ماڻهو شهد ۽کير جو زياده استعمال ڪرڻ جا عادي آهن. شهد ۾ الله اها شفا رکي آهي ۽ انهيءَ جي کائڻ سان ڪا به وڏي بيماري نه ٿي اچي. انهيءَ ڪري انهيءَ ۾ عمر درازي جو راز آهي. شهد ٻه چمچا کي کير ۾ ملائي ڪري پيئڻ سان انهيءَ جي فائدي ۾ وڏيڪ اضافو ٿي وڃي ٿو. انهيءَ سلسلي ۾ شهد کي روغن زيتون ۾ به استعمال ڪري سگهجي ٿو.

سردي کان بچاءُ لاءِ شهد:

اسان وٽ موسم تمام سرد هوندي آهي ۽ گرمين سخت گرمي ۽ سردين ۾ سخت سردي پوندي آهي. گهر ۾ ڪوئي نه ڪوئي فرد نزلہ زڪام کانسي ۽ ڇاتي جي امراض ۾ مبتلا ٿي ويندو آهي. يا ان کي سردي لڳي ويندي آهي. اهڙي موقعي تي شهد خالص اگر گهر ۾ موجود هجي ۽ سردي لڳل مريض به ويجهو هجي ته 2 چمچا شهد نيم گرم کير ۾ پيارڻ سان فائدو ٿي ويندو آهي ۽ صحت بحال ٿي ويندي آهي. سردي لڳڻ جي حالت ۾ شهد کي چانهہ ۾ وجهي به پياريو وڃي ته فائدو ٿي ويندو آهي.

شهد جراثيم ڪش آهي:

اها حقيقت ته روز روشن ظاهر آهي ته شهد جي اندر ڪنهن به قسم جا جراثيم اندر موجود نه ٿا رهي سگهن ۽ ٻاهر جا جراثيم اندر داخل ٿي نه ٿا سگهن. احرام مصر جي کوٽائي جي دوران ملڻ وادي کي هزار سال پراڻي شهد بالڪل نيڪ هئي ۽ ان جي فائدي ۾ ڪوئي فرق نه آيو هو. اهو صرف انهيءَ ڪري جو انهيءَ ۾ ڪو به جراثيم نه هو. سائنسدانن ورهين جي محنت ۽ ڪوشش کانپوءِ اهو پتو لڳايو. ته شهد کان وڏيڪ جراثيم کي مارڻ جي

لاءِ ٻي وڏيڪ ڪا بہ دوا نہ آهي. انهن تجربي لاءِ معياري بخار جا جراثيم شهد ۾ 48 ڪلاڪن ۾ مري ويجن ٿا ۽ پيچش جا جراثيم 10 ڪلاڪن ۾ مري ويجن ٿا. اهڙي طرح ٻين بيمارين جا جراثيم بہ شهد ۾ زنده رهي نہ ٿا سگهن. حڪيم جي انهيءَ لاءِ معجون ۽ خبيرو شهد مان ٺاهن ٿا. انهيءَ لاءِ تہ اهي جراثيم کان محفوظ رهي سگهن.

جيٺي مڌ يا ماکي:

جيٺي مڌ يا ماکي لور ڪينسر جي علاج ۾ پڻ فائدي واري آهي لور ڪئنسر جي علاج درميان دوائن سان گڏ دوائن جي اثر وڌي وڃڻ جو هڪ تجربي ۾ ٻڌايو ويو آهي. چين جي ناٽڪائي يونيورسٽي جي ريسرچ ڪوجنا جي ڊاڪٽرن "پولي مرئينٽر نيشنل ساميڪ" ۾ ظاهر ڪيل آزمودي مان جيٺي ماکي جو هي وڏيڪ گڻ يا خاص فائدو ڄاڻايو آهي، تہ جيٺي مڌ ۾ رهيل گلائيساپئيٽجڪ ۽ گلائيساپئيٽيڪيٽنڪ ائسڊ يورجي ڪئنسر تي اثر ڪارڪ مکيہ دوا آهي. ڪوجنا وارن ڊاڪٽرن جي چوڻ موجب لور جي ڪئنسر لاءِ سڌي ڪئنسر جي ڳوڙهي تائين جيٺي مڌ جو عرق مدد روپ ٿئي ٿو. جيٺي ماکي ۾ رهيل بہ ائسڊ ڪئنسر جي دوا لاءِ ڪم ڪري انهيءَ جي اثر کي وڌائي ٿي.

معدي ۽ آنڊي جي بيماري ۾ شهد جو استعمال:

انسان جي جسم اندر معدو بلڪل نازڪ ۽ حساس پذير آهي. اوهان ڪيتري بہ پرهيزي ڪندا تہ فوراً اوهان کي اطلاع ڏيندو. ڪٿيون اوڳرايون اچڻ شروع ٿيندو. طبيعت بوجهل ٿي ويندي. ڪنهن بہ چيز لاءِ دل نہ چاهيندي. الٽي اُبڪا اچڻ شروع ٿيندا ۽ انهيءَ وقت تائين ڪنهن چيز لاءِ دل نہ چاهيندي جيستائين معدو صاف نہ ٿيندو ۽ کاڌو پوري طرح هضم نہ ٿيندو. شهد چونڪ هڪ هاضميدار آهي. اگر معدي ۾ غذا سڙي چڪي آهي ۽ ان ۾ رطوبت زياده جمي ويئي آهي. تہ ان وقت شهد پنهنجو ڪمال ڪري ڏيکاري ٿي. اگر هڪ گلاس نيم گرم پاڻي ۾ بہ چمچا شهد جا وجهي پي ڇڏجي تہ فوراً قئيءَ ۽ دست اچڻ شروع ٿي ويندا. جنهن ڪري معدو ۽ آنڊو صاف ٿي ويندا ۽ اوترو وقت تائين قئي ۽ دست ايندا رهندا. جيستائين معدو بلڪل صاف نہ ٿيو آهي. معدو صاف ٿي وڃڻ کانپوءِ ٿوري شهد چٽائجي. تہ قئيءَ ۽ دست فوراً بند ٿي ويندا. اهو شهد جو ڪمال آهي، شهد معدي کي مضبوط ڪري ۽ انهيءَ ۾ غذا کي جلد هضم ڪرڻ جي طاقت وڌي وڃي ٿي.

شهد جي مسلسل استعمال سان معدي جي جلن ۽ تيزابيت جي زيادتي بہ ٺيڪ ٿي ويندي آهي. معدو چونڪ تمام جسم کي خوراڪ پهچائي ٿو. انهيءَ لاءِ انهيءَ جو ٺيڪ رهڻ ضروري آهي. اگر معدو ٺيڪ نہ هوندو تہ عام جسماني حالت بہ درست نہ رهندي.

هڏڪي (هچڪي) ۾ شهد جو استعمال:

عام طور تي معدي جي خرابي ڪري ٿيندي آهي. بعض وقت اها تڪليف ايترو شدت اختيار ڪندي آهي، جو مريض جو برو حال ٿي ويندو آهي. انهيءَ لاءِ اگر نيم گرم پاڻي ۾ نمڪ ملائي ٿئي ڪرائي وڃي ۽ بعد ۾ شهد چٽائجي تہ هچڪي بند ٿي ويندي آهي.

1. بعض حڪيمن وڻ هيٺ جي ڪٽي کي شهد ۾ ٻوڙي ڪري حقي مان ڪش لڳائي وڃي تہ بہ هڏڪي بند ٿي ويندي آهي.

2. مور جي پرن جا پنک جلائي ڪري رک ڪري ۽ انهيءَ رک کي شهد ۾ ملائي ڪري چٽائڻ سان بہ هڏڪي بند ٿي ويندي آهي. قئي (الٽي) اگر بار بار ايندي هجي ۽ اندر ڪا بہ شيءِ هضم نہ ٿئي تہ انهيءَ وقت بہ شهد ئي اسان جي ڪم اچي ٿي. شهد کي انار جي پاڻي ۾ ملائي ڪري ڍڪ ڍڪ ڪري پيارجي، ترقيءَ ۽ الٽي بند ٿي ويندي اگر الٽي حمل جي ڪري ايندي هجي تہ بہ بند ٿي ويندي. انهيءَ سلسلي ۾ هڪ وڌيڪ نسخو ملاحظہ فرمايو:

گلي ۾ خشڪي هجي تہ 1 تولو پاڻي ۾ چڱيءَ طرح جوش ڏيئي ڪري ان کي ڇاڻي ڪري ان ۾ شهد ملائي مريض کي پيارڻ سان قئي بند ٿي ويندي. شهد ۾ ليمي جو رس وجهي چٽائڻ سان بہ قئي بند ٿي ويندي.

السر ۾ شهد جو استعمال:

معدي جو زخم هڪ نامراد زخم آهي درد جي حالت ۾ مريض گهٽو چلائيندو آهي. ڪا بہ چيز کائڻ سان درد ۾ اضافو ٿيئي ٿو. ۽ معدي ۾ سڙي جلن ٿيندي آهي. بعض وقت قئي بہ ٿي ويندي آهي. شهد ۾ الله تعاليٰ اها خاصيت رکي آهي، جو زخمن تي بہ مرهم جو ڪم ڪندي آهي. انهيءَ لاءِ السر جي مريض لاءِ هي شفا جو ڪم ڏي ٿي. شهد کي دوڌ ۾ ملائي ڪري ڏينهن ۾ 4-5 ڀيرا پيارڻ سان معدي جو السر ٺيڪ ٿي وڃي ٿو. هي ٽوٽڪو آزمايو ويو آهي.

پيچش ۾ شهد جو استعمال:

پيچش کان پيٽ ۾ مروڙ ٿين ٿا ۽ اگر ڪا ٿوري شيءِ کاڌي وڃي ته پيٽ ۾ فوراً مروڙ پوي ٿي ۽ پيٽ ۾ به درد ٿئي ٿو. جنهن ڪري مريض گهڻو پريشان رهي ٿو. شهد ئي پنهنجو اثر ڏيکاري ٿي. اگر اهڙي مريض کي اسپنگر جي تئي جا چلڪا شهد ۾ جذب ڪري کير سان پيارڀا وڃن ته درد فوراً گهٽجي ويندو ۽ مريض بد پرهيز نه هوندو ته پيچش ۾ به فوراً فائدو ايندو.

جگر ۽ پتي جي امراض ۾ شهد جو استعمال:

جگري خون پيدا ڪرڻ جو خاص ڪم آهي. اگر جگر ڪمزور ٿي وڃي. جگر ۾ ورم اچي وڃي يا جگر وڌي وڃي ته خون جو مقدار گهٽجي وڃي ٿو. جنهن ڪري صحت ڏينهون ڏينهن ڪمزور ٿي ويندي آهي. ۽ چهرو زرد ٿي ويندو آهي، ۽ جسم جو سارو نظام ڪمزور ٿي ويندو آهي. بعض وقت پيٽ ۾ پاڻي به پرجي ويندو آهي، جو هڪ خراب علامت آهي، جڏهين هي مرض ٿي وڃي ته پيٽ شيءِ جي طرح جهڪي ويندو آهي. انهيءَ مرض ۾ گهڻيون دوائون ناڪمياب ٿي وينديون آهن، ليڪن شهد انهيءَ بيماري جو سٺو علاج آهي. هونئن ته شهد جگر جي هر بيماري ۾ استعمال ڪئي وڃي ٿي. ليڪن جگر جي ورم وڌي وڃڻ جي صورت ۾ هي اڪسير جو ڪم ڪري ٿي. اگر انهيءَ مرض ۾ فقط شهد کي مناسب مقدار ۾ پرهيز سان استعمال ڪرايو وڃي ته مريض نيڪ ٿي وڃي ٿو. ۽ انهيءَ سان گڏ عرف مکوه ٻه چمچا شهد ۾ ملائي ڪري، صبح شام پياريو وڃي ته ان موذي ۽ مهلڪ امراض مان نجات ملي سگهي ٿي ۽ جگر وري پنهنجي اصلي حالت ۾ اچي وڃي ٿو ۽ صحت ڏينهون ڏينهن سڌرندي ويندي آهي. ضعف جگر جي مسلسل ۾ اگر شهد کي دوڌ ۾ ملائي ڪري استعمال ڪرايو وڃي ته تڪليف نيڪ ٿي وڃي ٿي. اهڙي طرح اگر تلي وڌي وڃي ۽ نوبت آپريشن تائين پهچي وڃي ته شهد جو فوراً سهارو ونجي ۽ شهد کي اُن جي کير ۾ ملائي ڪري صبح شام پيارجي ۽ اهو عمل مسلسل جاري رکجي. انشاءَ الله هڪ تڪ علاج آهي، انهيءَ ۾ به عرق مکوه ۽ شهد جو استعمال فائدي وارو آهي. يرقان جي حالت ۾ انار جي پاڻي ۾ شهد ملائي ڏينهن ۾ ٻه ڀيرا پيارڻ سان يرقان نيڪ ٿي ويندو. انهيءَ مرض ۾ تريل تيل واريون شيون چڪنائي ۽ گرم شيون سرخ مرچ ۽ نمڪ جي پرهيز ضروري آهي.

گردي ۽ مثاني جي بيماري ۾ شهد جو استعمال:

گردا انسان جي جسم ۾ فلٽر جو ڪم ڪن ٿا. جسم جي فاصد مادن کي ڪشيد ڪري پيشاب جي ريتي خارج ڪن ٿا. جنهن جي ڪري جسم صحت مند ۽ تندرست رهي ٿو. اگر ڪنهن سبب ڪري گردن جو نظام ڪمزور ٿي وڃي. ۽ پوري طرح انهن مان فلٽريشن نہ ٿي سگهي تہ پوءِ طرحين طرحين جون تڪليفون پيدا ٿي ويندڀون آهن. انهن سڀني ۾ زياده تڪليف گردي جي پٿري جي آهي. اگر پيشاب جي رستي پورو ائسڊ خارج نہ ٿئي تہ گردي ۾ جمع ٿي پٿري ٺهڻ شروع ٿي ويندي آهي. گردي جو درد ايترو شديد ٿي ويندو آهي, جو هڪ پل ۾ آرام نہ ٿو اچي ۽ فوري طور انهيءَ ڳالهہ تي متفق ٿي ويندا آهن تہ گردي جو آپريشن ڪرايو وڃي ۽ پٿري ڪڍي وڃي. ليڪن انهيءَ ۾ مريض جي جان کي بہ خطرو هوندو آهي. انهيءَ لاءِ مريض آپريشن ڪرائڻ کان ڊڄي ٿو. گردي ۽ مثاني جي پٿري ۾ بہ قديم حڪيم شهد جو استعمال ڪرائيندا هئا. شهد چونڪ پيشاب آور بہ آهي, انهيءَ لاءِ انهيءَ جو استعمال بلڪل ڪامياب ٿئي ٿو. ۽ قلمي شورو 1 ماسو جو ڪارا 1 ماسو شهد ملائي ڪري چٽائجي ۽ انهيءَ مٿي شربت بزوري پيارجي ڪجهہ ڏينهن عمل جاري رکجي. انشاءَ الله اهو نسخي سان پٿري آساني سان نڪري ويندي. گردي جو درد شديد هجي تہ گل ٽيسو 5 تولا ۽ شهد 5 تولا بہ سير پاڻي ۾ جوش ڏيئي لوٽي سان گردي جي جاءِ تي رکجي انشاءَ الله درد گردي ۾ هي نڪور گهڻي فائدو ڏيندي. اگر گردي ۾ بوجهہ ۽ گئس جي سبب کان هجي تہ عرف باديان هڪ ڪپ پاڻي ۾ شهد 2 تولا ملائي ڪري ڏينهن ۾ بہ وقت پيارجي فائدو ٿيندو.

سوزاڪ ۾ شهد جو استعمال:

هي مرض بہ هڪ نامراد مرض آهي. پيشاب جي نلي ۾ زخم ٿي ويندو آهي. انهيءَ ڪري پيشاب ڪرڻ وقت گهڻي تڪليف ٿئي ٿي. هي مرض عموماً پيشي آور عورتن جي شوقين مردن کي ٿيندو آهي. درد ايتري شدت سان ٿيندو آهي. تہ مريض ڪڏهين ڪڏهين غشي ۾ اچي ڪري بيهوش ٿي ويندو آهي. ۽ گهمڻ ڪرڻ هلڻ چلڻ کان معذور ٿي وڃي ٿو. اهڙي حالت ۾ لعل مرچن جو سختي کان پرهيز ڪبي آهي. پيشاب جي نلي ۾ هر وقت پيپ نڪرندي آهي. جنهن ڪر ي اندر ويئر خراب رهي ٿو ۽ هڪڙي خراب جهڙي بانس ايندي آهي ۽ گهڻي تڪليف وڏي اچڻ ڪري

مريض جلدي ٺيڪ ٺاڪ ٿيڻ چاهي ٿو. انهيءَ سلسلي ۾ اوهان بي ڏڙڪ اکيون بند ڪري هي نسخو استعمال ڪريو. ڪارا چڻا جا ڪچا ڇلڪا 1 تولو رات جو هڪ گلاس نيم گرم پاڻي ۾ پچائي ڇڏيو صبح سوير انهيءَ کي پنگ جي طرح گهوٽي ڪري ڇاڻي ڪري ان ۾ شهد ٻه چمچا ملائي ڪري ملائي نيراڻي هڪ پيرو پيارڻ سان ئي فائدو ٿي ويندو.

حڪيم اجمل خان لکي ٿو ته:

"مون وٽ دواخاني ۾ هڪ دفعي سوزاڪ جو اهڙو ئي مريض آيو جودرد جي شدت کان تڙپي رهيو هو. پيشاب ڪرڻ کان ڊڄي رهيو هو. مون انهيءَ کي هي نسخو استعمال ڪرايو ۽ خوب پاڻي پيئڻ جي هدايت ڪئي. ٻي ڏينهن هو وري آيو ۽ خوش هو. انهيءَ چيو. بس ٻه پيرا پيئڻ سان ئي آءٌ ٺيڪ ٿي ويو آهيان. مون انهيءَ کي ڪجهه ڏينهن اهو عمل جاري رکڻ جي هدايت ڪئي."

آتشڪ ۾ شهد جو استعمال:

آتشڪ هي نهايت خبيث ۽ نامراد مرض آهي. هي مرض فاحش پيشيور عورتن جي ميلاپ سان پيدا ٿئي ٿو ۽ آله تناسل تي زخم ٿي وڃي ٿو ۽ پوءِ ساري جسم تي زخم خارش ۽ ڪارا داغ نمودار ٿين ٿا. هي مرض انتهائي خطرناڪ آهي ۽ انهيءَ جو اثر نسل درنسل ۾ منتقل ٿيندو رهندو آهي. انهيءَ اهڙي مريض کي اولاد يا ته ٿيندي ئي نه آهي يا ٿيندي آهي يا ته مري وڃي ٿي. اگر ٻار زنده رهي ٿو ته پاگل يا مخلوب الحواس ٿئي ٿي ۽ اهڙي مريض جي شڪل تڪ بگڙي وڃي ٿي. چمڙي جو رنگ سياهه ٿي ويندو آهي. خون سارو خراب ٿي ويندو آهي. مريض جو خاص ڪري گرمين ۾ برو حال ٿي ويندو آهي ۽ اهڙي مريض وٽ ويهڻ سان بو اچي ٿي ۽ اهڙي مريض جو شمار فساد خوني جي انتهائي قسم ۾ شمار ٿئي ٿو. انهيءَ جو علاج ذرا طويل آهي ليڪن جلدي فائدي مند آهي. شهد انهيءَ لاءِ (مصفي خون آهي) خون ۾ جذب ٿي وڃي ٿي آتشڪ لاءِ فائدي مند آهي. اگرد شيبدگي سادي پاڻي ۾ پياري وڃي ته به انهيءَ مرض ۾ گهڻي مفيد آهي ۽اگر صاف سترو ڪپڙو آلو ڪري زخم تي لڳايو وڃي ته آتشڪ جي زخم جي جلن ۽ چپن ختم ٿئي ٿي ۽چمڙي جي خون اصلاح لاءِ هي نسخو فائدي وارو آهي. رسوت چاسڪو نر ڪچور. ڪٿو سفيد هر هڪ 3 ماسا رات جو ٻه ڪپ گرم پاڻي ۾ پسائي ڪري رکجي ۽ اهو صبح جو نيراني (نهار منهن) پيارڻ سان انهيءَ مرض ۾ فائدو ٿئي ٿو.

جُذام ۾ شهد جو استعمال:

جُذام کي ڪوڙهه به چون ٿا. اهو به هڪ خبيث ۽ آتشڪ جهڙو مرض آهي. ويدڪ جي گهڻن ڪتابن ۾ جذام جو شهد سان علاج ڪيو وڃ ٿو ۽مختلف ٽوٽڪا ۽ نسخا لکيا ويا آهن. هڪ سادو ۽ گهڻو آسان ٽوٽڪو هي آهي. چونڪ ٻڪري جو کير خون کي صاف ڪري ٿو. انهيءَ لاءِ ان کي شهد ۾ ملائي ڪري پيارڻ سان چمڙي جي بيمارين ۾ جلدي فائدو ڪري ٿو. انهيءَ لاءِ آيرويدڪ ۾ لکيو ويو آهي ته شروعات ۾ به پاءُ ٻڪري جو کير 2 چمچا شهد ۾ ملائي ڪري پيارڻ گهرجي. ۽ پوءِ آهستي آهستي وڌائي ڪري هڪ سير کير ۽ اڌ پاءُ شهد تائين وٺي وڃي.انهيءَ کان جدام جي مريض کي دست به ايندا ۽ فاسد ماده دستن جي رستي خارج ٿيندو. اگر انهيءَ نسخه کي مسلسل ڪجهه ڏينهن استعمال ڪيو وڃي ته جذام جو مريض ٺيڪ ٿي ويندو. ليڪن انهيءَ ۾ نمڪ سرخ مرچ ۽ گرم شين جي سختي سان پرهيز ڪرڻ گهرجي. ديسي طريقي جي علاج ۾ به گهڻا علاج خراب خون لاءِ موجود آهن. انهن دوائن ۾ به شهد سرفهرست آهي. انهيءَ لاءِ هتان هُتان غلط دوائن جي بجاءِ شهد جو استعمال ڪرڻ کپي.

خون ۾ حدت يا الرجي ۾ شهد جو استعمال:

اگر خون ۾ حدت وڌي وڃي يا خارش ٿيڻ لڳي ۽ ننڍا ننڍا داڻا جسم تي نڪرڻ شروع ٿين ته شهد کي دوا سمجهي ڪري استعمال ڪجي. عناب 7 داڻا ۽ منڍي ٻوٽي 7 داڻا رات جو 2 ڪپ نيم گرم پاڻي ۾ پسائي ڇڏيو صبح ان کي هٿن سان مهٽي ڪري ڇاڻي شهد ٻه چمچا ۾ ملائي ڪري پياريو خون ۾ حدت به گهٽبي ويندي ۽ لرجي ۾ به فائدو ايندو.

دل جي بيماري ۾ شهد جو استعمال:

دل انساني جسم ۾ بادشاهه جي حيثيت رکي ٿي. جسم جو هر بروز دل جي حفاظت ڪري ٿو ۽ ان جي لاءِ خون مهيا ڪري ٿو ۽ دل به پنهنجي ڊيوٽي پوري ڪري ٿي ۽جسم جي اندر هڪ هڪ ريشي کي خون پهچائي ٿي. اگر خدانخواسته دل ۾ ڪوئي نقص پيدا ٿي وڃي يا وقتي طور تي گڙٻڙ پيدا ٿي وڃي ته پورونظام ڊانوا ڊول ٿي وڃي ٿو. ۽جسم جا سيئي عضوا انهيءَ کان متاثر ٿي وڃن ٿا ۽ مريض هر وقت انهيءَ خوف ۾ رهي ٿو ته

مونکي دل جي تڪليف ٿي ويئي آهي. بعض وقت هڪدم دل ۾ ڌڙڪن پيدا ٿي ويندي آهي ۽ دل ٻڏڻ لڳندي آهي. طبيعت سست ٿي ويندي آهي. اگر اهڙي ڪيفيت ٿي وڃي ته فورن شهد جا 2 چمچا چٽي وٺڻ کپن. انهيءَ کان طبيعت فورن بحال ٿي ويندي ۽دل ٻڏڻ جي شڪايت دور ٿي ويندي. تنهن کانسواءِ هي به نسخو استعمال ڪجي انهيءَ ۾ خميره ابريشم حڪيم ارشد والا اڌ چمچو شهد سان گڏ ملائي ڏيڻ سان فوراً فائدو ٿيندو.

دل جي انهيءَ تڪليف ۾ ڌڙڪن وڌي ويندي آهي ۽ اکين جي اڳيان انڌيرو اچي وڃي ٿو. بک به ختم ٿي ويندي آهي. بعض وقت پريشاني جي حالت ۾ مريض بيهوش ٿي ويندو آهي. انهيءَ حالت ۾ شهد جو استعمال مفيد آهي. انهيءَ کانسواءِ اگر زهر مهرا 4 رتي ۽ تباشير 4 رتي پيهي ڪري شهد ۾ ملائي استعمال ڪيو وڃي ته طبيعت فوراً ٺيڪ ٿي ويندي آهي.

انجائنا ۾ شهد جو استعمال:

انجائنا کي درد دل به چوندا آهن. دل جي انهيءَ تڪليف ۾ درد سيني مان ٿي کاٻي پاسي ڦهلجي ٿو. ۽ پوءِ وڌيڪ شدت اختيار ڪري وڃي ٿو. درد کان مريض جي جان نڪري وڃي ٿي. دل جي ان تڪليف خون جي دل ۾ ڪمي کان ٿيندي آهي. چو ته خون قدري گهاٽو ٿي وڃي ٿو. جڏهن اهو خون دل کي سپلاءِ ڪرڻ واري نلي ۾ پهچي ڪري اٽڪي پوي ٿو ته انجائنا جو حملو ٿئي ٿو. انهيءَ مرض ۾ اهو خيال رکيو وڃي ته خون پتلو ۽ صاف سترو رهي. اهي ٻئي خوبيون شهد ۾ موجود آهن. شهد جو استعمال ڪرڻ سان اهي گهاٽي خون کي پتلو ڪري ٿي. جبنن ته پهريائين اهو بيان ڪيو ويو آهي ته يورپ جا ڊاڪٽر به امراض قلت جي مرض کي شهد استعمال ڪرائن ٿا. اگر انجائنا ۾ شهد کي عرق چوب چيني ڪپ ۾ ملائي ڪري صبح شام استعمال ڪرائي وڃي ته انجائنا جهڙو مختلف مرض به ٺيڪ ٿي وڃي ٿو. انهيءَ ۾ ب دل جي طاقت لاء گذوگذ خمير، ابريشم حڪيم ارشد والا اڌ چمچي ڏيڻي سگهجي ٿو. ليڪن شهد انهيءَ لاءِ خاص دوا آهي ۽ان ۾ ئي شفا آهي

شهد ۾ وٽامن:

اڄ جي فيشنبل دور کي اگر وٽامس جو دور چيو وڃي ته بي جا نه ٿيندو. هر امير آدمي ڪار ڪردگي جي علاوه پاڻ وٽ وٽامنز ضرور رکي ٿو. تاڪ صحت دولت جي سهاري برقرار رهي. ليڪن انهن سيني تدابير جي باوجود

صحت جواب ڏيئي وڃي ٿي. جتي سڀ وٽامن ناڪام ٿي وڃن. ڪوئي دوا طاقت ڪم نہ ڪري اتي شهد پنهنجو اثر ڏيکاري ٿي. سائنس اها تحقيق ڪري اهو تہ پتو لڳايو آهي تہ شهد ۾ وٽامن بي سي ڊي جي ۽ ايچ وغيره پايا وڃن ٿا. ۽ اهي خراب نہ ٿا ٿين. اگر انهن وٽامنز کي جڏي ڪري صرف شهد کي استعمال ڪيو وڃي. تہ اهي تمام فائدا حاصل ٿي سگهن ٿا. جو مصنوعي وٽامن کائڻ سان حاصل ٿي سگهن ٿا. ليڪن شهد جي وٽامن ۾ اها خوبي آهي تہ ان جو نقصان ڪو بہ نہ آهي. جڏهين تہ ٻين وٽامن کي اگر معياد گذرڻ بعد کاڌو وڃي. يا ريٽ پلٽ غلطي کان کاڌا وڃن تہ ان جو جلدي رد عمل يا ري ايڪشن ٿيندو آهي. انهيءَ لاءِ قدرتي وٽامن جي خزاني شهد جو استعمال ڪرڻ گهرجي. جنهن مان رڳا فائدا ئي فائدا آهن.

شهد جا قسم:

شهد جا ٻہ مشهور قسم آهن. 1۔ جميل شهد 2۔ پگهريل شهد جميل شهد بلڪل ديسي گيهہ جهڙي ٿئي ٿي. حڪيم اجمل خان جي چوڻ موجب اسانجي علائقي چانگا مانگا جو شهد چونڪ زياده اڇي ٿو ۽ اهو ئي زياده استعمال ٿيندو آهي. گهڻا کائڻ وارا انهي جي گهڻي تعريف ڪندا آهن. چون ٿا تہ جميل شهد علاج يا فائدي ۾ ٻي شهد کان بهتر آهي. اهو خيال غلط آهي. تہ شهد ڄمي ڪو نہ ٿي بالڪل خالص شهد بہ ڄمي وڃي ٿي.

شهد جو رنگ:

شهد جون ڪيترين ئي قسمون هونديون آهن ۽ انهن جي رنگ بہ مختلف هوندا آهن. ليڪن عام طرح جهنگلي مکين جي شهد جا چار رنگ هجن ٿا. زردي مائل، سفيد، پورو سانامي مائل.

پهريون بہ قسمن جي ماڪي مارڪيٽ ۾ گهڻي هلي ٿي. سياهي مائل شهد جي متعلق مشهور آهي تہ مکيون انهن کي ڪاري سهولتون کان حاصل ڪن ٿيون. اها شهد خاص ڪري گلي جي امراض ۽ ٽرانسنز ۾ گهڻو فائدو ڏين ٿيون.

ذائقو:

اصلي شهد خود ذائقہ هجي ٿي ۽ ان ۾ هلڪي هلڪي مختلف ڦلن ۽ ڦولن جي خوشبو ايندي رهندي آهي. فارمن کان حاصل ڪيل شهد جو رنگ ۽ ذائقہ علحده هجي ٿو ۽ انهيءَ ۾ مصنوعي ايسنس ملائي ڪري خوش ذائقہ

واري بڻايو وڃي ٿو. فارمي شهد جي نسبت جنگلي ۽ اصلي شهد زياده فائدي مند هجي ٿي. انهيءَ ڪري دوائن ۾ ڪاڏي ۾ جنگلي شهد ئي زياده استعمال ڪجي ٿي. فارمن مان حاصل ڪيل شهد ڪيميڪل سان صاف ڪئي وڃي ٿي ۽ انهيءَ ۾ مصنوعي ايسنس ملائي ڪري خوش ذائقه بنائي وڃي ٿي.

هدايت:

شهد جي لاءِ برتن صاف سٿرو هجڻ کپي. اگر شيشي جي بوتل يا برتن هجي ته بهتر آهي. شهد کي هميشه ڍڪي ڪري رکڻ کپي. انهيءَ ڳالهه جو خاص خيال رکڻ کپي ته آلو چمچو شهد کي نه لڳي ڇو ته شهد پاڻي لڳڻ سان خراب ٿي ويندي آهي ۽ ٻوڪري ٿي وڃي. شهد نه خود خراب ٿئي ٿي ۽ نه ان ۾ ٺاهيل چيز خراب ٿئي ٿي. انهيءَ لاءِ شهد مان تيار ڪيل شيءِ کي به پاڻي لڳڻ نه کپي. شهد جي باري ۾ اوهان گهڻي معلومات ۽ هدايات پڙهي هوندي ۽ اوهان سوچي رهيا هوندا ته خالص شهد جي سڃاڻپ ڪيئن ڪئي وڃي. اچو انهيءَ جي سڃاڻپ ڪريون.

خالص شهد جي پرک يا پهچان جا طريقا:

خالص شهد جي سڃاڻپ جا گهڻا طريقا مشهور آهن. ليڪن نقلي شهد ٺاهڻوارن گهڻا طريقا فيل ڪري ڇڏيا آهن. نقلي شهد اصلي شهد سان ايتري قدر مشابهت هجي ٿي جو انهيءَ جي سڃاڻپ ڪرڻ مشڪل ٿي وڃي ٿي. خالص شهد جي سڃاڻپ اهو ماڻهو ڪري سگهي ٿو جيڪو شهد کائڻ جو عادي هجي، ليڪن عام سهوليت جي پيش نظر انهيءَ جي سڃاڻپ جا ڪي هيٺ طريقا لکجن ٿا. جو تقريباً ڪامياب آهن.

1. اگر نمڪ جو ڳنڊيو شهد ۾ وجهي ڪري ٻاهر ڪڍجي شهد نمڪين نه ٿئي ته اها شهد اصلي آهي. ورنه پوري نقلي آهي.
2. شهد کي روئي تي لڳائي آگ لڳائجي اگر چرچراهٽ نه ڪري ته اصلي آهي، ورنه نقلي آهي.
3. چوڻ ۾ اچي ٿو ته شهد کي روئي تي لڳائي ڪتي کي ڏني وڃي، اگر نه کائي ته شهد اصلي آهي، ورنه نقلي آهي ڪتي متعلق اهو مشهور آهي ته ڪتو شهد کو نه کائيندو آهي.
4. ڪنهن ڪاغذ يا ڪپڙي تي شهد جا قطرا ڪيرايا وڃن ۽ شهد جا قطر ڪپڙي کي لڳڻ کانسواءِ اڳيان ڦسلي وڃن ته اصلي آهي. يا

شهد کي آگر تي لڳائي آگر سان هيٺ فرش تي شهد اڇلجي ته شهد جا داڻا فرش تي نه لڳن، موتي جا داڻن وانگر ٿي وڃن ته شهد اصلي آهي.

5. شهد ڪاغذ تي لڳائي. پن پينسل سان لڪيرون ڪجن اگر نه ڦهلجن ته اصلي آهي.

6. لسن کي ڌاڳي ۾ ٻڌي شهد ۾ وجهي ڪيجي اگر لهسن جي بُو مري وڃ ته اصلي آهي.

7. اگر شهد ۾ مکي ٻوڙي ٻاهر ڪيجي اڏامي وڃي ته شهد اصلي آهي.

8. شهد جا چند قطرا گلاس ۾ وجهي ۽ مٿان پاڻي وجهي هلائجي اگر شهد جا قطرا ساڳي حالت ۾ پيا هجن جلدي ڳري نه وڃن ته اصلي آهي.

9. حامله عورت اگر شهد جو شربت پيئي ۽ انهيءَ جي پيٽ سان پيٽ ۾ ڏرد يا مروڙ ٿئي ته شهد اصلي آهي.

10. معدي جي زخم (السر) جو مريض اگر ڀريون پيرو شهد کائي، ۽ ان کي فوراً الٽي ٿئي ته شهد اصلي آهي.

11. آنڊي جو زخم جو مريض ٻه اگر شهد کائي ۽ انهيءَ کي درد ٿئي ته شهد اصلي آهي. ته اهي شهد کي سڃاڻپ ڪرڻ جا طريقا آهن. جيڪي سالن جي محنت ڪانپوءِ سامهون آيا آهن. باقي وڌيڪ پهچان يا سڃاڻپ ڪرڻ شهد استعمال ڪرڻ وارن جي آهي. شهد کائڻ وارو شهد کي ڀرين ئي ڏسڻ سان سڃاڻي ويندو آهي. ته شهد اصلي آهي يا نقلي ۽ شهد ۾ حقيقت ۾ موت کانسواءِ هر بيماري جو علاج آهي، اگر ضرورت مند حضرات شهد کي ڪئنسر لاءِ استعمال ڪن. علاج لاءِ آزمائجن ته يقيناً فائدو ٿيندو. شهد زندگي آهي. انهيءَ کي پڙهو ۽ بعد ۾ انهيءَ کي علاج طريقي آزمائڻ بعد خاص فائدا نظر ايندا. تازي ۽ خالص شهد جي باري ۾ اسانجون خدمتون حاصل ڪن. آخر ۾ ايئن چوندس ته شهد کائو ۽ جان بنائو.

(حڪيم اجمل خان جي اردو ڪتاب "شهد ئي زندگي آهي"
تان ورتل. ترجمو: ڪيمپال)

آچاريہ ڪيمپال شرما جي ٽڦلو چورڻ مان انيڪ فائدا آهن.
جيئن: وائي، گئس، گولو آڦرو خارش، ڪُجلي ۽ ڏڍ کي دوُر ڪري
ٿو ٽڦلو چورڻ قبضي کي دور ڪري ٿو اکين جي روشني کي
وڌائي ٿو وارن کي ڪِرڻ کان روڪي ٿو وار ڪارا ڪري ٿو ۽
ٽڦلو استعمال ڪرڻ سان عورتن جي ڊليوري ۾ آساني ٿئي ٿي.
ڊاڪٽر ڪي - پي - مشرا جي نئين کوجنا ۽ ريسرچ مطابق ٽڦلو
ڪئنسر، اسٽئن ڪئنسر (عورتن جي ڇاتي جي ڪئنسر) کي
ختم ڪري ٿو. پيٽ جي سيني تڪليفن کي دوُر ڪري ٿو. ٽِڦلو
هڪ عجيب ٽانَڪ ۽ آئرويدڪ جي هڪ عمدي دوا آهي.

شامداس جوشي

Price: Rs. 130-00

پڙهندڙ نسُل . پَ نَ

The Reading Generation

1960 جي ڏهاڪي ۾عبدالله حسين ” اُداس نسلين“ نالي ڪتاب لکيو. 70 واري ڏهاڪي ۾ وري ماڻڪَ ”لُڙهندڙ نسُل“ نالي ڪتاب لکي پنهنجي دورَ جي عڪاسي ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي. امداد حُسينيءَ وري 70 واري ڏهاڪي ۾ئي لکيو:

انڌي ماءُ ڄڻيندي آهي اونڌا سونڌا ٻارَ
ايندڙ نسل سَمورو هوندو گونگا ٻوڙا ٻارَ

هر دور جي نوجوانن کي اُداس، لُڙهندڙ، ڪَڙهندڙ، ڪُڙهندڙ، ٻرندڙ، جُرندڙ، ڪِرندڙ، اوسيئڙو ڪندڙُ، ياڙي، ڪاٺُو، ياچوڪڙُ، ڪاوڙيل ۽ وِڙهندڙ نسلن سان منسوب ڪري سگهجي ٿو، پر اسان اِنهن سيني وِچان ”پڙهندڙ“ نسل جا ڳولائو آهيون. ڪتابن کي ڪاڳر تان کڻي ڪمپيوٽر جي دنيا ۾ آڻڻ، ٻين لفظن ۾ برقي ڪتاب يعنی e-books ناهي ورهائڻ جي وسيلي پڙهندڙ نسل کي وَڌائڻ، ويجهڻ ۽ هِڪ ٻئي کي ڳولي سَهڪاريِ تحريڪ جي رستي تي آڻِڻَ جي آسَ رکون ٿا.

پڙهندڙ نسل (پَــنَ) ڪا بہ تنظيمَ ناهي. اُنَ جو ڪـو بـہ صدر، عُهديدار يا پايو وِجهندڙ نہ آهي. جيڪڏهن ڪو بہ شخص اهـڙي دعويٰ ڪري ٿـو تـہ پَڪَ ڄاڻو تـہ اُهـو ڪُـوڙو آهـي. نـہ ئي وري پَـنَ جي نالي ڪي پئسا گڏ ڪيا ويندا. جيڪـڏهن ڪـو اهـڙي ڪوشش ڪري ٿو تہ پَڪَ ڄاڻو تہ اُهو بہ ڪُوڙو آهي.

جهڙيءَ طَرَح وڻـن جا پَنَ ساوا، ڳاڙها، نيرا، پيلا يا ناسي هوندا آهن اَهڙيءَ طرح پڙهندڙ نَسُل وارا پَـنَ بہ مختَلِف آهـن ۽ هوندا. اُهي ساڳئي ئي وقت اُداس ۽ پڙهندڙ، بَرندڙ ۽ پڙهندڙ، سُست ۽ پڙهندڙ يا وِڙهندڙ ۽ پڙهندڙ بـہ ٿـي سگهن ٿا. ٻيـن لفظن ۾ پَنَ ڪا خُصوصي ۽ تالي لڳل ڪِلَب Exclusive Club نہ آهي.

ڪوشش اها هوندي تہ پَـنَ جا سڀ ڪَم ڪار سَهڪاري ۽ رَضاڪار بنيادن تي ٿين، پر ممڪن آهي تہ ڪي ڪم اُجرتي بنيادن تـي بہ ٿِيـن. اهـڙي حالت ۾ پَـنَ پاڻ هِڪِبِئي جي مدد ڪَـرڻ جـي اُصـولَ هيـٺ ڏي وَٺُ ڪنـدا ۽ غيرتجـارتي non-commercial رهنـدا. پَنَـن پـاران ڪتـابن کـي ڊِجيٽـائِيز digitize ڪرڻ جي عَملَ مان ڪو بہ مالي فائدو يا نفعو حاصل ڪرڻ جي ڪوشش نہ ڪئي ويندي.

ڪتابن کي ڊِجيٽائِيز ڪرڻ کان پو ٻيو اهم مرحلو وِرهائڻ distribution جو ٿيندو. اِهو ڪم ڪرڻ وارن مان جيڪڏهن ڪو پيسا ڪمائي سگهي ٿو تہ ڀلي ڪمائي، رُڳو پَنَن سان اُن جو ڪو بہ لاڳاپو نہ هوندو.

پَنَن کي کُليل اکرن ۾ صلاح ڏجي ٿي تہ هو وَس پٽاندڙ وڏِ کان وَڏِ ڪتاب خريد ڪَري ڪتابن جي ليکڪَن، ڇپائيندڙن ۽ ڇاپيندڙن کي هِمٿائِن. پر ساڳِئي وقت عِلم حاصل ڪرڻ ۽ ڄاڻ کي ڦهلائڻ جي ڪوشش دوران ڪَنهن بہ رُڪاوٽَ کي نہ مڃن.

شيخ اَيازَ علمَ، ڄاڻَ، سمجهہَ ۽ ڏاهپَ کي گيتَ، بيتَ، سِٽَ، پُڪارَ سان تَشبيهہ ڏيندي انهن سيني کي بَمن، گولين ۽ بارودَ جي مدِ مقابل بيهاريو آهي. اياز چوي ٿو تہ:

گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن، جي ويريءَ تي وار ڪَرن ٿا.

... ...

جئن جئن جاڙ وڌي ٿي جَڳَ ۾، هو ٻوليءَ جي آڙ ڇُپن ٿا؛
ريتيءَ تي راتاها ڪن ٿا، موٽي مَنجهہِ پهاڙ ڇُپن ٿا؛

... ...

ڪالهہَ هُيا جي سُرخ گُلن جيئن، اڄڪلهہ نيلا پيلا آهن:
گيتَ بہِ ڄڻ گوريلا آهن........

... ...

هي بيتُ اَٿي، هي بَم- گولو،
جيڪي بہ ڪٽين، جيڪي بہ ڪٽين!
مون لاءِ ٻنهي ۾ فَرَقُ نہ آ، هي بيتُ بہ بَمَ جو ساٿي آ،
جنهن رڻَ ۾ رات ڪَيا راڙا، تنهن هَڏَ ۽ چَمَ جو ساٿي آ ـ

اِن حسابَ سان اٽڃاٽائي کي پاڻَ تي اِهو سوچي مَڙهڻ تہ ”هاڻي ويڙهہ ۽ عمل جو دور آهي، اُن ڪري پڙهڻ تي وقت نہ وڃايو“ ناداني‌ءَ جي نشاني آهي.

پَنَ جو پڙهڻ عام ڪِتابي ڪيڙن وانگر رُڳو نِصابي ڪتابن تائين محدود نہ هوندو. رڳو نصابي ڪتابن ۾ پاڻ کي قيد ڪري ڇڏڻ سان سماج ۽ سماجي حالتن تان نظر ڪڇي ويندي ۽ نتيجي طور سماجي ۽ حڪومتي پاليسيون policies اڻڄاڻن ۽ نادانن جي هٿن ۾ رهنديون. پَنَ نِصابي ڪتابن سان گڏوگڏ ادبي، تاريخي، سياسي، سماجي، اقتصادي، سائنسي ۽ ٻين ڪتابن کي پڙهي سماجي حالتن کي بهتر بنائڻ جي ڪوشش ڪندا.

پڙهندڙ نَسُل جا پَنَ سيني کي **چو، ڇالاءِ ۽ ڪيئن** جهڙن سوالن کي هر بَيانَ تي لاڳو ڪرڻ جي ڪوشَ ڏين ٿا ۽ انهن تي ويچار ڪرڻ سان گڏ جوابَ ڳولڻ کي نہ رڳو پنهنجو حق، پر فرض ۽ اٽل گهرج unavoidable necessity سمجهندي ڪتابن کي پاڻ پڙهڻ ۽ وڌ کان وڌ ماڻهن تائين پهچائڻ جي ڪوشش جديد ترين طريقن وسيلي ڪرڻ جو ويچار رکن ٿا.

توهان بہ پڙهڻَ، پڙهائڻ ۽ ڦهلائڻ جي اِن سهڪاري تحريڪ ۾ شامل ٿي سگهو ٿا. بَس پنهنجي اوسي پاسي ۾ ڏِسو، هر قسم جا ڳاڙها توڙي نيرا، ساوا توڙي پيلا پن ضرور نظر اچي ويندا.

وڻ وڻ کي مون ڀاڪي پائي چيو تہ "منهنجا ڀاءُ
پهتو منهنجي من ۾ تنهنجي پَنَ پَنَ جو پڙلاءُ".
- اياز (ڪلهي پاتم ڪينرو)